

GORPUTZ HEZKUNTZA

ANDER GOÑI ZARRANZ

Nutrizio, higiene eta
osasun ohiturak Lehen
Hezkuntzako ikasleetan:
teoriatik praktikara

TFG/*GBL* 2014

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación Primaria /
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua
Grado en Maestro en Educación Primaria

Gradu Bukaerako Lana

Trabajo Fin de Grado

Nutrizio, higiene eta osasun ohiturak
Lehen Hezkuntzako ikasleetan: teorialik
praktikara

Ander GOÑI ZARRANZ

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Ikaslea / Estudiante

Ander GOÑI ZARRANZ

Izenburua / Título

Nutrizio, higiene eta osasun ohiturak Lehen Hezkuntzako ikasleetan: teoritik praktikara

Gradu / Grado

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Primaria

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Imanol ECHARRI GARCÍA

Saila / Departamento

Osasun Zientziak / Ciencias de la Salud

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2013/2014

Seihilekoa / Semestre

Udaberria / Primavera

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapitulu hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Lehen Hezkuntzako Irakaslearen Graduak, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3857/2007 Aginduak, Lehen Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3857/2007 Aginduaren arabera, Lehen Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduako ikasleek eskola praktiketan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituen. Azkenik, ECI/3857/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarriz, gehienetan.

Beraz, ECI/3857/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Lehen Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako modulua/ak bidea eman digu, Osasun Zientziekin erlazonaturiko ezagutza orokorrak barneratzea, bai eta kontzeptu desberdinak ezberdintzea eta modu sakon batean ezagutzera. Gai hau, lanaren marko teorikoan agertzen da eta honen inguruan bildutako informazioa osasun zientzien ingurukoa izan da.

Gainera modulu honek ikasgelan metodologia berriak eta esanguratsuak aplikatu behar direla erakutsi digu eta curriculumeko eduki, helburu eta oinarrizko gaitasunak kontutan hartu behar direla.

Didaktika eta diziplinako modulua/ak ahalbidetu digu Natur Zientzien Didaktikan eta Gorputz Heziketa eta bere didaktikan oinarrizko ideiak ezagutzen, erabiltzen diren metodologia egokienak eta aproposenak eta Lehen Hezkuntzan planteatzeko proposamen didaktikoak egiten. Horrez gain, egun haurrak txiki-txikitik osasun ohitura egokiak hartzeko beharra ikusi ahal izan dugu eta honetarako ezinbestekoak dira lanean aipatutako eduki eta metodoak lantzea.

Halaber, Practicum modulan, proposamen didaktiko bat egin dugu, nahiz eta errealitatean ez da frogatu. Hau, Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloan, 5.mailan hain zuzen ere, aplikatzeko eta metodologiak, materialak eta jarduerak barnean hartzen ditu.

Beste alde batetik, ECI/3857/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, hizkuntza honetan idatziko dira “introducción” eta “conclusiones” atalak, baita hurrengo atalean aipatzen den laburpen derrigorrezkoa ere.

LABURPENA

Beti entzuten dugu nutrizio eta higiene egokia eta ariketa fisikoa sarritan egitea oso garrantzitsuak direla osasuntsu egoteko eta badirudi denok garrantzia handia ematen diogula alderdi horiei, baina ez da horrela. Gaur egungo errealitateak erakusten digu haurrek ez dutela behar bezainbeste ariketa fisikoa egiten, ez dute nutrizio egokia eta higiearen inguruan oinarri-oinarrizko ezagutzak baino ez dituzte. Lan honen helburua, Lehen Hezkuntzako ikasleek nutrizio, higiene eta osasun ohitura egokiak eskuratzea da, haurtzaroan eta helduak izango direnean bizitza osasungarri bat eramateko. Honetarako, nutrizio ohiturak, higiene ohiturak eta ohitura osasungarriak aurkeztuko dira eta egunero aurrera eramateko gomendioak, aholkuak eta egin beharrak erakutsiko dira. Amaitzeko, eskolan ohitura hauek lantzeko eta eskuratzeko proposamen bat aurkezten da.

HITZ GAKOAK: ohitura; osasuna; higiea; nutrizioa; gaixotasunak.

RESUMEN

Siempre escuchamos que una nutrición e higiene adecuada y hacer ejercicio físico a menudo, es importante para estar saludables y parece que todos le damos importancia a esos aspectos, pero no es así. La realidad de hoy en día nos muestra que los niños y niñas no hacen el ejercicio físico suficiente, no tienen una nutrición adecuada y sobre la higiene destacar que solo tienen conocimientos mínimos. El objetivo de este trabajo es que los niños de Educación Primaria obtengan hábitos nutricionales, hábitos higienicos y hábitos saludables adecuados, para que así durante la infancia y cuando sean adultos lleven una vida saludable. Para ello, se presentarán los hábitos nutricionales, hábitos de higiene y hábitos saludables y se mostrarán recomendaciones, consejos y deberes para llevar a cabo día a día. Para finalizar, se presenta una propuesta para trabajar y adquirir estos hábitos en la escuela.

PALABRAS CLAVE: hábito; salud; higiea; nutrición; enfermedades.

ABSTRACT

We always listen that a suitable nutrition and hygiene and to do physical exercise often, is important to be healthy; it seems that we all give importance to this aspects, but it is not like that. The reality of nowadays shows us that children don't do enough physical exercise, they don't have a suitable nutrition and they have minimal knowledge about hygiene. The aim of this work is that the children of Primary Education obtain suitable nutritional habits, suitable hygienic habits and suitable healthy habits, in order that this way ,during the infancy and when they are adult, they take a healthy life. For it, nutritional, hygiene and healthy habits will be presented and recommendations, advices and duties will appear to carry out day after day. To finish, it is presented an offer to work and to acquire these habits at school.

KEYWORDS: habit;health;hygiene;nutrition; diseases.

AURKIBIDEA

Orrialdea

SARRERA

1.JUSTIFIKAZIOA ETA INTERES PERTSONALA	4
2.HELBURUAK	9
3.METODOLOGIA	10
4.GERTURATZE KONTZEPTUALA	12
4.1.Nutrizioa eta elikadura	16
4.1.1.Nutrizio ohitura	17
4.1.2.Nutrizio ohitura haurrengan	18
4.1.3.Nutrizio ohitura eskolan	20
4.1.4. Obesitateari aurre egin	25
4.1.4.1. Mediterranear dieta	30
4.2. Higienearen garrantzia	33
4.2.1. Higienea Lehen Hezkuntzan aplikatzeko beharra	33
4.2.2. Higiene eskolarra edo higiene pedagogikoa	34
4.2.2.1. Higiene eskolarraren edukia eta zatiketa	34
4.2.2.2. Higiene eskolarraren garrantzia gaur egun	35
4.2.2.3. Intelektualismoa eta eskolako higiena	36
4.2.3. Higiene pertsonala	37
4.2.4. Jarrerazko higiena	42
4.3. Ohitura osasuntsuak	46

5. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	55
5.1. Helburuak	61
5.2. Edukiak	61
5.3. Saioak	62
5.4. Estrategia metodologikoa	76
5.5. Ebaluazioa	76
5.6. Aniztasunari erantzuteko neurriak	77
KONLUSIOAK	
ERANSKINAK	
ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. Irudia: errutinak. Iturria: Candela Ruiz Martinez	13
2. Irudia: ohiturak osatzeko gurasoek behar dutena. Iturria: Adriana Álvarez	14
3. Irudia: gurasoek hurrei mugak jartzea edo ez jartzea. Iturria: Adriana Álvarez	16
4. Irudia: piramide nutrizionala. Iturria: BCM Programa Dietetiko eta Nutrizionala	30
5. Irudia: Nutrizioa, nutrizio ohitura, nutrizio ohitura haurretan eta nutrizio ohitura eskolan	32
6. Irudia: higieena eta higieena eskolan	45

TAULEN AURKIBIDEA

1.Taula: eguneroko energia hartzea eta eguerdiko janariaren proportzio energetikoa adin tarte ezberdinetan. <i>Iturria:</i> Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005	23
2. Taula: etapako helburu orokorrak, arloko helburu orokorrak, edukiak eta ebaluazio irizpideak erlazionatzen ditu. Iturria: pertsonala	58
3. Taula: arloko helburu orokorrak, edukiak eta oinarritzko gaitasunak erlazionatzen dira. Iturria: pertsonala	60
4. Taula: iraila eta urriko egutegia. Proposamen didaktikoaren denboralizazioa eta sekuentziak. Iturria: pertsonala	62
5.Taula: Saio bakoitzean erabiltzen diren metodologia, lantzen diren oinarritzko gaitasunak eta erabiltzen diren materialen erlazioa. Iturria: pertsonala	75
6. Taula: helburuak eta ondorioak	85
7. Taula: elikagaiak eta astero kontsumitzeko maiztasuna. Iturria: AESAN	88

INTRODUCCIÓN

La escuela juega un papel fundamental a la hora de desarrollar actividades saludables. Los alumnos y alumnas empiezan a formarse mentalmente, físicamente y socialmente y tienen gran capacidad para aprender y asimilar hábitos.

Según la OMS (<http://www.who.int/es/>), la escuela tiene la responsabilidad de ofrecer información adecuada sobre la salud al alumnado. Además, la escuela es el lugar donde se aprenden conocimientos teóricos y prácticos sobre la salud y nutrición, ya que pasan mucho tiempo allí y puede ser un pilar básico en la prevención de la obesidad influyendo en el cambio de los hábitos nutricionales desadecuados que se están estableciendo en la sociedad hoy en día.

Trabajar los hábitos saludables, nutricionales y de higiene desde una temprana edad es muy importante para los niños y niñas y por ello, hay que llevar a cabo, en la escuela, hábitos saludables y adecuados. Con todo ello, conseguiremos mejorar el bienestar de los niños y niñas. En los estudios hechos sobre niños y niñas y adolescentes, se puede observar que la falta de ejercicio físico, higiene y alimentación se deriva en situaciones patológicas o pre patológicas (Chillón, 2010; Jiménez Pavón, 2010; De Bourdeaudhuij, 2010).

Muchos estudios demuestran que un alto porcentaje de niños y niñas no tienen hábitos nutricionales adecuados (Hurson and Corish, 1997; Savige 2007) ni tampoco hábitos de practicar ejercicio físico (Strong, 2005). Esto explica el gran número de niños y niñas con sobrepeso y obesidad (Serra, 2003). Además de eso, la gran mayoría de especialistas subrayan la importancia de reducir comportamientos sedentarios como son ver la televisión, jugar al ordenador ... (Strong et al, 2005) y destacan la importancia de adquirir hábitos saludables, higiene bucal (Alm, 2007), protección solar (Witt, 2010).

Tenemos que enseñarles unos hábitos nutricionales adecuados. Hoy en día que los niños y niñas tengan una buena alimentación es un reto. En un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el poco consumo de frutas y verduras están entre los diez factores de riesgo más importantes porque son causantes de enfermedades crónicas.

La prevalencia y el aumento de la obesidad en los últimos dos meses ha dado pie a que el Ministerio de Salud y Consumo (M.S.C 2007) cree el concepto de *obesidad epidémica*. Es muy preocupante el fenómeno de la obesidad en España, porque el 13,9% de las personas entre 2-24 años tiene sobrepeso y el 12,4% obesidad. Las cifras más altas se recogen en la pre pubertad, concretamente el 16,1% entre los niños y niñas de entre 6-12 años (OMS, 2002; MSC, 2006).

En cuanto a la higiene se refiere, es muy importante que los niños y niñas adquieran comportamientos y hábitos adecuados. Los alumnos y alumnas tienen que valorar la higiene, de este modo conseguirán el bienestar con el resto. En este contexto, la labor de los padres y educadores es fundamental. Mediante los hábitos de salud e higiene, el niño o la niña cuida y valora su cuerpo y percibe la limpieza con alegría como bienestar personal. Por ello, es importante transmitirles hábitos de higiene porque les transmite sensaciones de bienestar y seguridad.

En el segundo artículo del BOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación) entre los objetivos que quiere conseguir el Sistema Educativo Español tenemos el hábito intelectual y técnicas de trabajo, conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos y el desarrollo de hábitos saludables, ejercicio físico y el deporte.

Relacionado con esto, hay que destacar la labor de la Educación Física en cuanto a los hábitos saludables y de higiene se refiere. La Educación Física, ayuda a desarrollar capacidades que serán de gran ayuda para reflexionar

sobre el sentido y las consecuencias de la actividad corporal, y al mismo tiempo, tiene que servir de ayuda a los alumnos y alumnas para adquirir valores y actitudes adecuadas sobre la gestión del cuerpo y el proceder de los movimientos. Por ese lado, esta área está encaminada a formar hábitos saludables, continuados y regulares para toda la vida, y también para que cada uno se sienta bien con su propio cuerpo, porque sirve de ayuda para mejorar la autoestima (LOE, 2006).

Hay que destacar que en el curriculum, en el área de Educación Física, se le da mucha importancia a la salud y a la higiene. Ésta área está dividida en cinco bloques y uno de ellos, el cuarto, corresponde a la *actividad física y salud*.

Este bloque lo forman los conocimientos necesarios para que la actividad física sea saludable y se muestran contenidos sobre la adquisición de hábitos de la actividad física para toda la vida, porque esos hábitos serán beneficiosos para el bienestar. En cuanto a los objetivos se refiere, en esta etapa, Educación Primaria, en el área de Educación física el tercer objetivo dice:

- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. Aprender a actuar con seguridad para los demás y para uno mismo en diferentes medios y situaciones.

Para finalizar con la relación entre curriculum salud, higiene y nutrición, por ejemplo destacaremos un criterio de evaluación del primer ciclo que dice lo siguiente:

- Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física, así como identificar alguna relación directa entre actividad física salud.

La base es adquirir unos hábitos sobre la salud y el bienestar, concienciarse de que antes de la actividad física hay que alimentarse bien y que el cuerpo necesita tener una buena higiene.

1. JUSTIFIKAZIOA

Lan honen justifikaziorako hainbat ikerketaz eta nire interes pertsonalaz baliatu naiz. Hiru ikerketa nagusi azpimarratu behar dira:

1. Molinero et al. (2010) Cadizko probintziako eskoletan dauden ikasleen osasun jokaeren inguruan, nutrizio ohituretan, kirolaren praktikan eta jarduera fisikoan oinarrituz, ikerketa sakona egin zuten.

Horretarako, 738 ikaslek parte hartu zuten batazbesteko adina 12,2 urte zelarik. Ikasleak Lehen Hezkuntzako lehenengo mailakoak Batxilergo bigarren maila arte ziren.

Laginari dagokionez mutilak %50,9 eta neskak %49,1 ziren. *Health Behavior in School-Children (1985-1986)* Espainiako bertsioa aplikatu zen. Tresna hau O.M.S-ek eratu zuen nerabeen bizi estiloaren inguruan ikerketa internazional eta interdiziplinar baten programa garatzeko. Ez du soilik bizi estilo osasungarriaren aldagaiak neurtzen, aldagai soziodemografikoak, osasunaren aldagai psikosozialak eta eguneroko bizitzaren aldagaiak ere ebaluatzen ditu. Hau egin ondoren lortutako emaitzen arabera, bi sexuen artean aldea zegoen kirola inoiz praktikatzeko zutela esaten zutenen artean. Kasu honetan, nesken kopurua mutilena baino handiagoa zen. Mutikoek orokorrean, neskek baino intentsitate handiago kirola eta jarduera fisikoa egiten zuten eta praktika horren iraupena luzeagoa zen. Portzentai handi batek bere forma fisikoa ona edo normala zela esaten zuten eta gutxi batzuek hala-holakoa zela esaten zuten. Ikasleen erdia baino gehiagok jarduera fisikoa edo kirola egiteko bere gurasoen euskarria zutela esaten zuten, eta lagunen eta anai-arreben laguntza gutxiago jasotzen zutela adierazten zuten. Ikasleen kopuru handi batek ez zuen asteko egun guztietan gosaltzen eta batzuek eguneko lehenengo janari hori ez zuten egiten. Subjektuen portzentai handi batek gozokiak modu ohiko batean jaten zituzten, eta patata frijituen eta koipedun janarien kontsumoa oso altua zen.

Parte hartu zuten ikasleen laurden batek aitortu zuen ez zuela inoiz barazkiak jaten.

Emaitzak aztertu ondoren, honako konklusioak atera zituzten: "Iortutako emaitzak agerian uzten dute osasun ohituren heziketa egokiaren beharra. Gainera, haurrendako eta gazteentzako interbentzio programak garatzea beharrezkoa da, dieta eta jarduera fisikoaren inguruan aholkuak emateko; neskei arreta berezia eskaini behar zaie, aktiboki fisiko gutxiago duen taldea baita eta osasun arazoak izateko arrisku handiagoa dute.

2. Velasco et al. (2012) *haurrek gehiegizko nutrizio txarrarengatik dituzten arrisku faktoreak* ikerketa egin zuten mundu osoan obesitatea eta gehiegizko pisua osasun arazo larria delako. Ikerketa Julio Grave de Peralta (Cuba) 2011ko abuztutik 2012ko otsaila bitarte aurrera eraman zen, haurrek gehiegizko nutrizio txarrarengatik dituzten arrisku faktoreak zehazteko.

Ikerketa analitikoa eta zeharkako izan zen. Horretarako, 9-12 urte bitarteko 37 ikasleak aztertu zituzten. Ikerketan aztertutako aldagaiak: sexua, ebaluazio nutrizionala, presio arteriala, kolesterola eta triglizeridoak. Estatistika deskriptiboa erabili zen maiztasun absolutu eta erlatiboen (portzentaiak) bitartez adieraziak.

Emaitzei dagokienez honakoak azpimarratu behar dira: ebaluazio nutrizional eta sexuaren arabera, nesken %26,31 (5 neska) obesitatea zuten eta mutikoen %22,22 (4 mutiko). Bere familiako kideetan obesitatearen aurrekariak eta gehiegizko nutrizio txarrarengatik pazienteen taldean 12 ikaslek kolesterol maila altua aurkezten zuten (%80) eta beste taldean berriz, 2 ikasle baino ez (%9,09). Gainera, talde horretan 11 ikaslek triglizerido maila altua zuten (%73,33).

Beste taldean berriz, 2 ikaslek baino ez zuten ezaugarri hau betetzen (%9,09). Tentsio arterialari (TA) dagokienez, gehiegizko nutrizio txarra dutenen taldean, TA normala zuten 10 ikasle zeuden (%66,67) eta gehiegizko pisua edo obesitatea ez duten ikasleen taldean, 20 ikaslek (%90,91) TA parametro normalak aurkeztu zituzten.

Emaitzak aztertu ondoren atera zituzten konklusioak honako hauek dira: ikasleen laginean gehiegizko nutrizio txarra duten ikasle kopuru handia aurkitu zen.

Obesitateari dagokionez, jatorri multifaktoriala duen gaixotasuna da eta nerabezaroan gaixotasun hau izatea gehienetan kausa exogenoa edo nutrizioarengatik da. Ikertutako kasu guztietan obesitate exogenoa aurkeztzen da, ez dagoelako neurri gutxiko kasurik. Emaiza hauek agerian uzten dute munduan zehar nutrizio ohitura desagokiak daudela eta orokorrean ez dela bizitza osasungarria eramaten. Orain arte egindako beste ikerketen arabera, gurasoak obesitatea badute seme-alaben %80ak obesitatea izan ahal du. Aitak edo amak obesitatea badu seme-alaben %40ak izan ahal du eta gurasoak obesitatea ez badute, %14ko probabilitatea izango dute. Hala ere, ez dago garbi zenbatekoa den herentzia genetikoa eta ohituren herentzia. Obesitate exogenoarekin loturiko geneen bilaketa aurrerapen handia izan du azken urteetan. Horrela, gutxienez gizakiaren obesitatearekin erlazionaturiko bost gene aurkitu dira.

Ikerketa honetan familiako kideek obesitatea izateak eta hurrek eta nerabeek gaixotasun hau garatzearekin dagoen erlazioa eta emaitza garrantzitsuak eskuratu ziren. Honen harira, garrantzitsua da aipatzea ohitura dietetikoaren herentzia zentzu honetan, baita gastu energetiko eta jarduera fisikoaren patroia jokabidearen herentzia. Haurtzarotik nutrizio ohitura txarra izateak, hasiera batean haur obesitatea eragiten du eta gaixotasun kardiobaskularren agertze goiztiarra.

Emaiza hauek agerian uzten dute behatutako populazioan eragin handiena duena osasun ohitura desagokiak eta nutrizio ez osasuntsua direla. Sedentarismoa eta jarduera fisiko eza haur eta helduen obesitate eta gehiegizko pisuaren kausa garrantzitsuak dira eta jarduera fisikoaren bitartez handiagotutako gastu metabolikoa, patologia hauen murrizketa errazten dutela egiaztatzen dute. Ezaguna da jarduera fisikoak osasunerako eta bizi kalitaterako dakarren onura, horregatik obesitatearen prebentzio eta maneian babes faktoretzat hartzen da.

Amaitzeko, ikerketa honetatik ateratako konklusioa honako hau da: obesitatea duten familia kideen aurrekari patologikoak, kolesterol maila altua, triglizerido maila altua eta tentsio arterial altua, haurren eta nerabezaroen gehiegizko nutrizio txarrari loturiko arrisku faktoreak direla.

3. Ortiz et al. (2009) *Osasuna eta “Cayo Hueso” Batzar Popularreko Lehen Hezkuntzako ikasleen ikaskuntzaren emaitzak*, ikerketaren helburua ikasleen morbiditatea eta hauen ikaskuntzen emaitzen arteko erlazioa identifikatzea da. Ikerketa zeharkako-deskriptiboa eta analitikoa izan zen. “Cayo Hueso” Batzar Popularreko Lehen Hezkuntzako lehenengo mailatik seigarren mailara arteko ikasleak ikertu zituzten.

Lurralde horretako Lehen Hezkuntzako 6 zentroak kontutan hartu ziren, osotara 1638 ikasle ikertu zirelarik. Ikaskuntza arazoak zituzten ikasleak “gertaeren” taldearen barruan sartu zituzten eta ikaskuntza arazoak ez zituzten ikasleak “kontrolen” taldearen barruan.

Osasunean asaldurak dituzten ikasleak identifikatzeko gurasoei eta tutoreei banatutako galdetegi bat erabili zen. Bertan, jaio aurretiko, jaiotzerakoan eta jaio ondoren zituzten aurrekariak, norbanako aurrekari patologikoak eta morbiditatearen inguruko galderak agertzen ziren. Gainera, ikasleei egindako azterketa fisikoa ere kontutan hartu zen. Ikasleen ikaskuntza irakasgaiak eta mailaz errepikatu zuten arabera ebaluatu zen.

Emaitzei dagokienez, hiru aspektu kontutan hartu behar dira: jaio aurretiko, jaiotzerakoan eta jaio ondorengo aurrekariak, ikasleen morbiditatea eta ikasleen azterketa fisikoaren emaitzak.

- a. Jaio aurretiko, jaiotzerakoan eta jaio ondorengo aurrekariak: haurdunaldian emakumeen portzentai altu batek erre zuen eta portzentai baxuago batek (100 emakumetatik 5) erre zuen. Beste arrisku bat haurdunaldian hipertentsio arteriala izan zen (emakumeen bosten batek). Ikasle kopuru osoaren hamarrena baino gehiagok pisu baxua zuten eta 10 etik bat garapen psikomotore atzeratua du.

- b. Ikasleen morbiditateari dagokionez, ia ikasleen %40 a oldakorrak eta urduriak ziren. Ezaugarri hauek hiperaktibitate eta atentzio urriaren sintomak izan daitezke. Aipatzeko da ikasleen %7,2 ak entzuteko zailtasunak zituela. %13,8 asma edo alergia zituen; kontuan hartu behar da afekzio kroniko hauen areagotzea harreman zuzena duela ingurumenaren (etxean, eskolan ...) baldintza desegokiekin.
- c. Azterketa fisikoaren emaitzei dagokienez, maiztasuna handiagoko afekzioa lateralitate gurutzatua %22,9 zen. Bigarren maila batean, ikusteko zorrotasuna %14,4 zegoen. Ikasleen ikus arazoak diagnostikatzea oso garrantzitsua da ikaskuntzan duen eragina dela eta. %13,8 ak obesitatea zuen.

Horrela, honako konklusioak atera zituzten: hezkuntza instituzioetako eta etxeetako ingurumen baldintzekin harremana izan ahal duten osasunaren alderazioak existitzen direla eta ikaskuntzarako arrisku faktoreak bezala jardun ahala dira.

Gure interes pertsonalei dagokienez, honakoa gaineratu nahi dugu. Lehen esan dudana bezala, curriculumean garrantzia handia ematen zaio osasunari eta higieneari Gorputz Hezkuntzaren arloan. Ikusi dugun bezala osasun, higiena eta nutrizio ohitura onak izatea oso onuragarria da denontzat: ongizate pertsonala, segurtasuna, gaixotasunak ekiditea, haien gorputza ezagutuko eta baloratuko dute ...

Gu irakasleak izango gara eta erantzukizun handia dugu ikasleak hezterakoan. Hori dela eta uste dugu haurrak osasuntsu egoteko oinarritzko nozioak eta ezagutzak izan behar dituztela eta honengatik lan honen zergatia. Ahalik eta lasterren ikasleak ohitu ekintza osasungarriak egiten eta ohitura egokiak izaten are eta hobeago izango da haientzat eta errazago suertatuko zaie ohitura horiek errespetatzen eta gauzatzen helduak direnean.

Ikusi dugun bezala, zenbait gaixotasunen hazkuntza izan da azken bi hamarkadetan: hipertentsio arteriala, hipercolesterolemia, obesitatea ... argi dago zerbait ez dela ongi egin eta horrexegatik azpimarratu behar da nutrizio, higiene eta osasun ohiturak irakatsi eta lantzearen garrantzia.

Txiki txikiak direnetik nutrizio eta higiene egokia izatera ohitzen baditugu, kontzientziatuko dira horrek duen garrantziaz eta ohitura osasuntsuak izango dituzte. Gogoratu behar dugu bai gurasoen bai hezitzaileen papera ezinbestekoa dela haurrak hezteko eta horregatik gure erantzukizuna oso handia da.

Heziketa jaso duen edozein pertsonak osasunaren inguruan oinarritzko ezagutza batzuk izan behar ditu bere osasuna babesteko, bere familiako kideena babesteko eta osasuna bultzatu behar du gizartean. Osasuna guztiok lortu eta mantendu nahi dugun kondizioa da. Horretarako ezinbestekoa da nutrizio, higiene eta osasun ohiturak erdiestea norberak bere buruarekin ongi sentitzeko, besteengatik onartua izateko eta osasuntsu egoten jarraitzeko. Hori dela eta, lan hau oinarritzko higiene, nutrizio eta osasun ohiturak aditzera eman nahi ditu eta nahiz eta populazio gehienarentzat ezagunak izan, egia da ez direla gehienak praktikara eramaten eta ez daude ohitura bezala barneratua. Lan honetan, osasun ohitura egokiak eskuratzearen garrantzia azaltzen da izan ere, “ongi eskuratutako eta erabilitako ohitura egokiak eguneroko gertakizunei aurre egitea ahalbidetzen du” (Fernández, 2010), eta ohitura egoki horiek lortzeko jarraibideak azaltzen dira.

2. HELBURUAK

Lan honekin hainbat helburu lortu nahi dira. Honako hauek dira eskuratu nahi diren helburu nagusiak:

- Osasun, nutrizio eta higiene ohiturak ezagutzea bai eskolan eta eskolatik kanpo, hauen garrantziaz kontzientziatuz.
- Jarduera fisikoak ongizatea lortzen duela aintzat hartzea, norbanakoak bere buruarekiko eta besteekiko jarrera arduratsua izatea higienea, osasuna eta nutrizio ohiturak aintzat hartuz.

- Ariketa fisikoaren garrantzia baloratzea osasunaren orekarako eta garapenerako.
- Egunero hartzen ditugun elikagai ezberdinak eta hauen propietateak ezagutzea nutrizio ohitura egokiak izateko.
- Haurtzaroan nutrizio egokia izatearen garrantzia aditzera eman.
- Osasun, nutrizio eta higiene ohiturak modu egokian tratatzen ez baditugu, honek eragin dezakeen ondorio kaltegarriak ezagutzea.

3. METODOLOGIA

Helburu hauek lortzeko lan metodologia honako hau izan da:

1. Dokumentaziorako iturri eta bibliografiaren analisisa eta bilaketa.

Gaiarekin erlazionaturiko oinarritzko kontzeptuak: nutrizioa, nutrizioa eskolan, osasuna, higiena eta higiena eskolan. Azpimarratu behar dira Chillón (2010), Strong (2005), Alm (2007), Hurson eta Corish (1997) *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (48) pp. 611-623 eskuratutako informazioa aipatu izan da. Sarritan erabili den web orria <http://www.who.int/es/> izan da, munduan osasunaren inguruko orrialderik garrantzitsuenetarikoa da, datu eta informazio asko eskaintzen delako.

Horrez gain, Pedro de Alcántara García-ren tratatua erabili da, *Ministerio de Sanidad, Política Social y Igualdad*-ek argitaratutako gida bat, Lucía Bultók nutrizioaren inguruan aipatutakoa ... azken finean, autore eta aditu ezberdinek gai honen inguruan esandakoa aipatu da eta gainera orrialde web ezberdinetako informazioa erabili da.

2. Nutrizio, osasun eta higiene ohiturak Lehen Hezkuntzan analisisa eta gaur egun nola irakasten eta aplikatzen den ikustea.

3. Osasun, higiene eta nutrizio ohiturak Lehen Hezkuntzako ikasleentzako proposamen didaktikoa.

Bertan, Lehen Hezkuntzako ikasleek nutrizio, higiene eta bizitza osasuntsu bat izateko egin beharrekoak, arauak, aholkuak, jarraibideak eta hartu beharreko neurri ezberdinak azaltzen dira eta horrela ohitura egokiak eskuratzeko funtsezkoa izango da. Neurri eta ohitura hauek guztiak, osasuntsu egoteko balio duela ohartaraziko ditu ikasleak eta ohitura hauek ez jarraitzearen ondorio kaltegarriak ere.

Horretarako lehendabizi, irakaslearen azalpenak arretaz entzungo dituzte gaiaren inguruan oinarritzko ezagutzak izateko eta ondoren, irakasleak planteatutako galderen eta jolasen bidez esperimentatzen dutenen arabera, haien ezagutzak eraikiko dituzte eta ekarpenak egingo dituzte.

4. Ondorio eta konklusioak

Adin goiztiarretik nutrizio, higiene eta oro har osasun ohitura egokiak eskuratzearen garrantzia azpimarratu behar da. Modu honetan, haurrak bizitza osasungarria eramatera ohituta egongo dira eta helduak izango direnean osasuntsu egongo dira. Osasuntsu egoteko ariketa fisikoa egunero praktikatu behar da, nutrizio egokia izan behar da, bai eta higiene egokia ere, horretarako ohitura egokiak erdietsi behar dira.

Amaitzeko, ikasgeletan gehiegizko pisua eta obesitatea duten haurren kopurua handitu da azken hamarkadetan. Honek agerian uzten du eskoletan gauzak ez direla ongi egin; ez dugu ahaztu behar eskolaren erantzukizuna dela ikasleak hezteak. Baina gurasoen eta hezitzaileen papera ere garrantzitsua da haien seme-alaben heziketan, horrexegatik haiek ere erantzukizuna dute ohiturak transmititzerako orduan.

Lan hau egiterakoan graduko konpetentzia batzuk lortzen dira:

Gaitasun orokorrak

- 1.GO - Lehen Hezkuntzako curriculum-arloak, beren diziplinen arteko harremanak eta ebaluazio irizpideak ezagutzea, baita dagozkien irakaskuntza eta ikasketa prozeduren inguruko ezagutza didaktikoen multzoa ere.
10. GO - Ikasgelako praktikei buruz gogoeta egitea, irakaskuntza berritu eta hobetzeko. Azturak eta trebetasunak eskuratzea ikasketa autonomo eta kooperatiboa ikasleen artean sustatzeko.

Gaitasun espezikoak

1. GE - Lehen Hezkuntzaren helburuak, curriculum-edukiak, arloen esanahia eta antolaketa, metodologia eta ebaluazio-irizpideak ezagutzea.
9. GE - Azturak eta trebetasunak eskuratzea ikasketa autonomo eta kooperatiborako, ikasleek aktiboki parte har dezaten beren garapen sozial eta pertsonalean.

4. GERTURATZE KONTZEPTUALA

Nutrizio, higiene eta osasun ohiturak Lehen Hezkuntzako ikasleengan transmititu eta ohartarazteko garrantzia dela eta honako galderei erantzun behar diogu lehendabizi, zer da ohitura?, zer da nutrizioa?, zer da higiene?, zer da osasuna?, zer da nutrizio ohitura izatea?

“familiak haurren garapen integrala hezi nahi du. Errutinak eta ohiturak ezinbestekoak dira prozesu honetan. Ohiturek eta errutinek erregularotasun eta konstantzia mekanismo garrantzitsua ematen dute” (Ruiz, 2012) . Hala ere, errutina eta ohitura ez dira gauza bera eta ezberdindu behar ditugu:

- Errutina: norbanako aztura komenentziagatik ezarria eta aldaketa onartzen ez duena, hau da irmoa da. Desagertu ahal da. Adibidez: etxera iritsi eta berokia esekitokian zintzilikatu.
- Ohitura: “ikaskuntzak eta portaerak ekartzen dituzten ohiturak, jarrerak, jokaera ... Ongi eskuratutako eta erabilitako ohitura eguneroko gertakizunei aurre egitea ahalbidetzen digu” (Fernández, 2010). Adibidez: berokiaren botoiak lotu.

Haurrek errutinak jarraitu behar dituzte bere giroan seguru eta lasai sentitzeko. Errutina honek ordutegi bat ezartzen du. Baina nola irakatsi?

- Adin goiztiarrean (finkatzen direlako) irakatsi.
- Pazientzia, konstantzia eta errepikapena izaten.
- Modeloak eredu bezala erabili.
- Akzioen arrazoia azalduz.
- Hitzaz adierazteak automatizaziorako lagungarria da.



1. Irudia. errutinak

Errepikatzen diren ohiturak oreka emozionala sortzen laguntzen dute, bere hezkuntzarako mekanismo garrantzitsua eskaintzen die eta bere nortasunaren eraikuntzarako. Eguneroko ekintzen errepikapenek ohiturak sortzen dituzte eta ohituren errepikapenek dohainak.

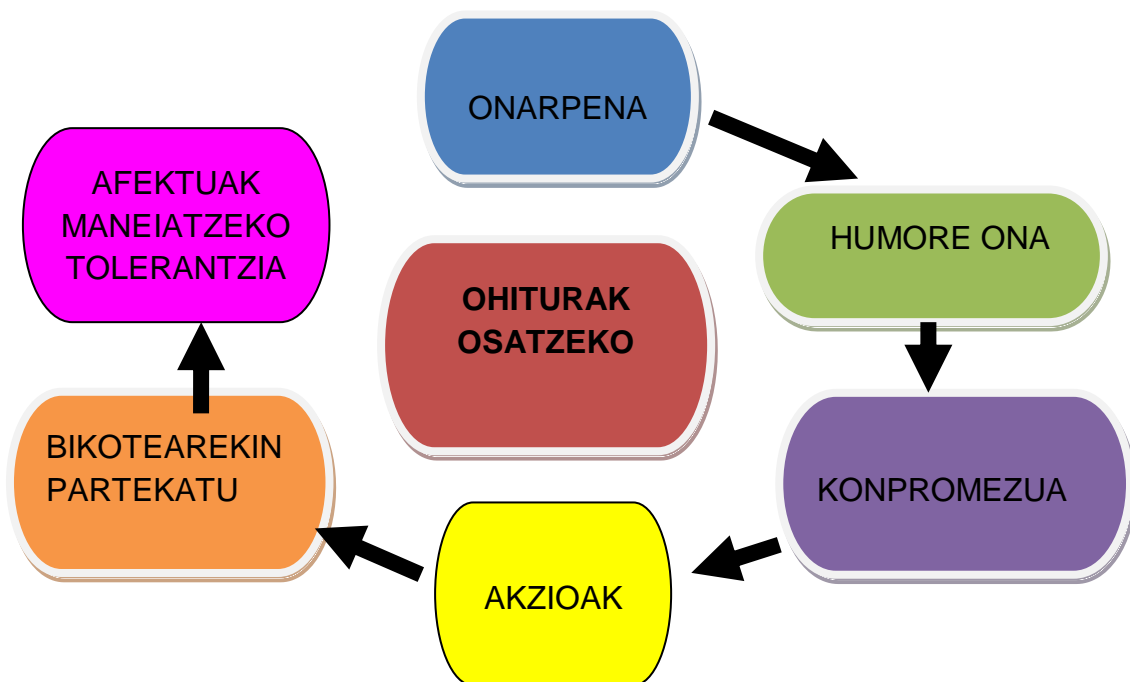
Álvarez (2013) (<http://www.slideshare.net/colegioskinner/la-importthbitos>) esanetan ohiturak oso garrantzitsuak dira arrazoi hauengatik:

- Egituratzen dute.
- Orientatzen dute.
- Osatzen dute.
- Segurtasuna ematen dute.
- Bizikidetasunari mesede egiten diote.
- Ikaskuntza berriak osatzeko beharrezkoak dira.
- Gure jokatzeko modua sinplifikatzen dute.

Adin goiztiarra dutenetik errazagoa da oinarrizko ohiturak ezartzea: nutrizio ohitura, higiene ohitura, lo egiteko ohitura, esfinterra kontrolatzeko ohitura ...

Gurasoak haien seme-alaben jarrera eta trebetasunen garapenean paper garrantzitsua jokatzen dute, etxean eta etxetik kanpo arauak ezartzeaz erantzuleak baitira eta hauek ohiturak bilakatuko dira.

Ohiturak osatzeko gurasoek honako behar dute:



2. Irudia. Ohiturak osatzeko gurasoek behar dutena

Gurasoek haien seme-alabekin komunikazio gradu egokia dutenean, hauek egituratzen lortzen dute eta eguneroko errutinetatik, mugetatik eta ohituretatik hasitako orden hau, barneratzen da eta barne-muga edo ordena batean bilakatzen da. Haurrak barne-ordena bat izateak kanpotik jasotzen duen informazio guztia azkarrago prozesatzea ahalbidetzen dio.

Aldiz, gurasoak haien seme-alabekin sintonizatzen ez dutenean, haurra bakar-bakarrik sentitzen da; horrela, haurrak eguneroko ekintzetan arazoak dituela ikusi daiteke: eskolan (ikas ohitura), kideekin eta anai-arrebeekin borrokak (gizabide ohiturak), janariarekin arazoak (nutrizio ohiturak) ...

Honek haurra gaizki sentitzea eta familiako krisia areagotzea eragiten du, gurasoak haurrarekin haserretzen direlako eta bata besteari errua botatzen dio.

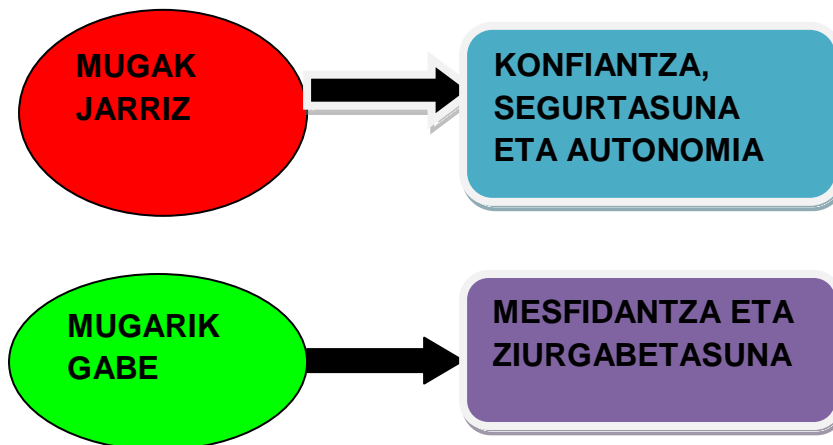
Horregatik, gurasoek haien seme-alaben hezkuntzan interbentzio alternatibak ezagutzearen garrantzia azpimarratu beharra dago, gogoratuz helburua ohiturak eskuratzea dela.

Baina nolaosatzen dira ohiturak?

1. Beste pertsonen jokaera behatu behar da (Batez ere aita edo amarena)
2. Jokaera imitatu.
3. Ohituraren zentzua edo funtzioa ezagutu (zertarako balio duen gauza zehatz bat egitea)
4. Gurasoek haurrarekin iraunkorra izan behar dute eta laguntza eman.
5. Maisu-maistrek, gurasoek edo tutoreek gauzak bere kabuz egiteko erantzukizuna eman behar die eta ez gauza horiek ez egitegatik ondorioak onartu.

Gurasoek bere ezagutza eta autoritatearen bitartez, hurrei ikasten irakasten diete, hau ematen da gurasoek haurra etxeko lanak, etxean jarduerak, joku eta jarduera batzuk egiteko atentzioa zuzentzen dutenean eta horrela plazerra zerbait emankorra bilakatzen da.

Honekin batera, hurrei mugak ezarri behar zaizkie. Ikus dezagun mugak jartzeak eta mugak ez jartzeak eragiten duena:



3. Irudia. Gurasoek hurrei mugak jartzea edo ez jartzea

4.1.nutrizioa eta elikadura

OMS-ek dion arabera oso garrantzitsua da hasiera batetik nutrizioa eta elikadura ezberdintzea:

- Nutrizioa: elikagaiak hartzea organismoaren behar dietetikoak asetzeko. Nutrizio ona (dieta ona eta orekatua jarduera fisiko erregularrarekin konbinatuta) osasun ona izatearen oinarritzko elementua da. Nutrizio txar batek aldiz, immunitatea txikiagotu dezake, gaixotasunak izateko aukera handiagotzen da, garapen fisiko eta mentala asaldatu dezake eta produktibitatea murriztu.
- Elikadura: ezinbestekoak diren elikagaiak gorputzari hornitzeko modua eta era baino ez da.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2010)
arabera nutrizioaren inguruan honakoa aipatzen da:

4.1.1. nutrizio ohitura

Nutrizio ohiturak, sinesmen, tradizio, familia eta inguratzen gaituen gizartearen arabera da eta gure exigentzi ekonomiko, moda, publizitate, lana eta ezagutzak direla eta garatu daiteke. Nutrizio ohiturak honako hauei lotuta dago:

- Familia bateko kide bakoitzak janariaren inguruan (zer jan, noiz eta zenbat kantitate) hartzen duen erabakia.
- Jarduera honi eskaintzen zaion denbora.
- Janari kontzeptuaren inguruko bariazioa.
- Elikagaiak prestatzeko “ezagutzak”, eta ze jarrera dagoen “janari familiarra” eta “banatzeko prest dauden elikagaiak” alternatibaren aurrean.

Nutrizio ohiturak familian jaiotzen dira imitazioa dela eta; eskola eta gizarteko kontaktuarekin aldatzen dira eta bizitzan zehar garatzen dira arrazoi hauengatik: estetika, gizartea, osasunarekin erlazionaturik, publizitatearekin erlazionaturik eta “talde” batean sartzeagatik (begetarianismo).

4.1.2.nutrizio ohitura haurrengan

Nahi badugu hurrek helduak direnean nutrizio ohitura egokiak izatea, bere gustuak eta bere familiarenak kontutan hartuz, elikagaiak “aurkeztu” behar zaizkie. Elikagaiek sustantzia nutritiboak dituzte eta forma, usain, zapore, ehundura... ezberdina dute. Haurtzaroan elikagaiak eta konbinazio ezberdinak ezagutzen ditugu bai familiarekin bai gizarte esperientziak ditugulako, eta pertsona bakoitzak bere lehentasunak adierazten ditu.

Oso zaila da haur batek ongi jaten ikastea produktu ezberdinekin kontaktuan jarri ez bada. Hori dela eta, norbanako higiea jarraibideak transmititzen diren bezala, esfortzu handia egin behar da elikaduran eta nutrizioan hezitzeko.

Haur batzuk jateko gogo handiak dituzte, bitxiak (dena probatzea gustatzen zaie) eta horrek gurasoen hezitzeko jardura errazten du. Beste batzuk aldiz, ez dute jateko gogo handirik, ez dute interesa jartzen jaterako orduan, ez dute interesarik ...

Heziketa nutrizionalean, gurasoek pazientzia, ardura, kontzesio onartezinak ekiditu eta haurraren jateko gogoaren inguruan errespetua izan behar dute.

Modu orientatibo batean gomendagarria da ikasleek egunean zehar egiten dituzten janariei dagokienez, elikagaiak modu honetan banatzea:

- Gosaria eta hamaiketako: Gosaria egunean egiten den janaririk garrantzisuenetako izanik, ikaslearen behar nutritiboen %25 izan beharko litzateke gutxienez. Eskolara orduan iristeko eta presak direla eta, batzuetan eguneko lehendabiziko janaria ez da hartzen behar den moduan.

Horrek atentzioa eta errendimendu falta eragin dezake goizeko lehen saioetan. Hori dela eta familiaren zeregina oso garrantzitsua izan behar da, izan ere bere denbora organizatu behar du haien seme-alabek gosari egokia izan dezaten.

Espainian, haurren %10-15k ez dute gosaltzen eta %20-30k modu eskas batean egiten dute. Arazo honi aurre egiteko familiak kontzientzia hartu behar dute.

Hamaiketakoari dagokionez, gomendatzen da fruta, jogurt edo ogitarteko bat hartzea. Kontua da, gaizki gosaltzen duten haurrek gosea dutela atsedenaldira eta gehiegi jaten dute eta askotan gomendagarriak ez diren elikagaiak: “txutxeak”, opilak ... hauek bazkarian gutxiago jatea eragiten du. Ez da inoiz gosari egoki bat elikagai hauekin ordezkatu behar.

- Bazkaria: Eguneko janaririk sendoena da, norbanakoak egunean behar dituen behar nutritiboen %35-40 asetu behar ditu. Ikasle askok zentroan jaten dute, hori dela eta gurasoek bazkarien plana (hilabeteka) ezagutu behar dute eta zentroarekin elkarlanean aritu dietak orekatuak izan daitezzen. Gainera, eguneroko menua kontutan hartu beharko dute gainerako janariekin osagarria izateko. Fruta ohiko postrea izan behar du.
- Askaria: Ikasleek oso ongi onartzen dute askaria. Eguneroko behar nutritiboen %10 asetzen du. Dieta osatzen laguntzen du, izan ere nutrizio interes handiko produktuak hartu daitezkeelako: frutak, ogitartekoak, esnekiak ... Askaria ez da gehiegizkoa izan behar, horrela gose nahikoa izango dute afaltzerako orduan. “Askari-afari” ezagutzen duguneko baliozkoa da baldin eta elikagaiak ezberdinak eta nahikoak badira eta noizean behin egiten bada.

- Afaria: Eguneroko behar nutritiboen %30 asetzen du. “Aukeratuko” da aurreko janarietan hartu diren elikagaien arabera. Ez da oso berandu izan behar; afaldu eta denbora gutxi pasata ohera joaten direnean, zailtasunak izango dituzte lo egiteko. Afaltzeko gomendatzen da pureak, zopak, entsaladak... hartzea eta modu osagarri batean haragia, arrautzak eta arraina, eguerdian jan dutenaren arabera. Postrerako fruta edo esnekiak.

4.1.3.nutrizio ohiturak eskolan

Eskolan nutriziorako ohiturak irakatsi behar dira. Horrela, nutrizio ohituretan hezteko bi etapa bereiziko ditugu:

- 3 urteetatik 6 urteetara: etapa hau nutrizio ohiturak irakasteko oso garrantzitsua da.
 - Denetarik jan behar da.
 - Energiaren beharrei erantzutea, hazten eta garatzen ari direlako.
 - Kalitate oneko proteinak hartzea (haragiak, arrainak, arrautzak, esnekiak ...) proportzionalki, beharrak helduenak baina handiagoak direlako.
 - Gosari egokia hartzeko ohituran hastea.
 - Gozoak, gozokiak eta freskagarriak hartzeko neurrigabekeria ekiditea.
 - Denbora nahiko eman, haurra gustura eta gozatzen jaten ikas dezan. Haurrak ez ditu elikagaia sari edo zigor bat bezala ikusi behar.

- 7 urteetatik 12 urteetara: hazteko beharra lehentasuna da, dietaren balore energetikoa zaindu behar da, haurraren garapen erritmoa eta pisua kontrolatuz. Elikatzeko dituzten lehentasunak finkatzen hasten dira eta modu egoki batean bideratu behar dira, familia presionatzen dutelako haiek gustuko dituzten elikagaiak jateko, eta batzuetan dirua maneiatzen dute eta autonomoak dira elikagaiak erosteko edota aukeratzeko. Hori dela eta, honakoa lortu nahi da:
 - Elikagai gaziak, koipetsuak, gozoak eta freskagarriak gehiegi jatea ekidin.
 - Ezinbesteko elikagaiak daude, haien garapenerako eta hazkuntzarako ezinbestekoak izango direnak:
 - Egunero hartu behar direnak: esnekiak, frutak, barazkiak, entsalada eta ogia.
 - Txandakatu behar direnak: haragiak, arrain koipetsuak eta arrautzak.
 - Asteazken zehar hartu behar direnak: arroza, lekak eta pasta.

Testuinguru honetan, eskolako jantokiaren garrantzia azpimarratu beharra dago. Funtzio hezitzailea eta soziala du, zentroen organizazio eta “bizitzan” integratua dago eta modu honetan, bere programazioa, garapena eta ebaluazioa urteko programazio orokorraren (UPO) zatia da.

Eskolako jantokiaren zerbitzua erregulatzen duen marko juridikoa Hezkuntza eta Zientzietako Ministerioaren Ordenan 1992ko azaroaren 24an (BOE 8/12/92) ezarria dago; 1993ko irailaren 30an Ordenak aldaketa partzialak egin zituen. Gainera, zerbitzu honen funtzionamendua erregulatzen den arautze autonomikoa dago, kudeaketa eta organizazio aspektuak aborrotzen direlarik.

Arautze honek, gai asko gain hartzen ditu eta higie-ne-osasun, kudeaketa, funtzionamendu eta organizazio aspektuak ezartzen dira. Hala ere, garrantzitsua da nutrizioaren inguruko gomendioak txertatzea, ikasleek nutrizio-ohitura osasuntsuak modu erraz batean hartzeko. Modu honetan, bizitza osoan zehar iraungo dute eta hezkuntza aspektuak jorratuko dira hauek garatzen laguntzeko.

2005eko ekainaren 29an Osasun Sistema Nazionalaren Kontseilu Lurraldeko Batzarra bildu zen eskolako jantokien kudeaketan, organizazioan eta funtzionamenduan eskumenak dituzten erakunde eta agintaritzei gomendioak emateko eta nutrizioaren ikuspegitik dieta orekatuak eskaintzeko helburuarekin. Jarraian, Hezkuntza Ministerioa, 2008ko abenduaren 16ko Hezkuntza Komisio Orokorrean, ekimen honi gehitu zen.

2010eko uztailaren 21ean Osasun Sistema Nazionalaren Kontseiluak hezkuntza zentruetarako elikaduraren inguruko adostasuna onetsi zuen aldez aurretik Espainiako Federazioko Nutrizio, Dietetika eta Elikaduran integraturiko elkarteek berrikusi zutelarik.

Modu honetan, eskolako jantokia, irakaskuntzaren osagarri den hezkuntza zerbitzua bezala, honako helburuak bete behar ditu:

- Higie-ne, nutrizio eta osasunerako heziketa: nutrizio ohitura osasuntsuak izaten, jarrera arauak ikasten eta jantokiko materialak modu egoki batean erabiltzeari erreferentzia egiten dio.
- Erantzukizunerako heziketa: ikasleria jantokiko jardueretan, proiektuetan parte hartzea bultzatu, bere hezkuntza maila eta adinaren arabera.
- Aisiarako heziketa: gizarte eta kultura ohiturak sustatzen dituzten eta nortasuna garatzen laguntzen dituzten aisiarako jarduerak planteatzea.
- Bizikidetasunerako heziketa: eskolako komunitateko kideen artean errespetu, adiskidetasuna, tolerantzia sustatzea gizarte eta emoziozko giro batean.

Eskolako menuak prestatzerakoan nutrizio kondizio batzuk eman behar dira. Hauek, haurren behar nutrizionalak asetu behar dituzte kantitate eta kalitatea kontutan hartuz, etapa honetan haztea eta gorputzaren garapena ematen delako. Eguerdiko janaria eguneroko behar energetikoen herena izan behar du.

1. **Taula.** Eguneroko energia hartzea eta eguerdiko janariaren proportzio energetikoa adin tarte ezberdinetan (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

Biztanleria	Adina	Energia	Energiaren %35
	Urteak	Kcal/egunero	Kcal/egunero
Mutikoak	3-8	1742	610
Neskak	3-8	1642	575
Mutikoak	9-13	2279	798
Neskak	9-13	2071	725
Mutikoak	14-18	3152	1103
Neskak	14-18	2368	829

Ekarpen energetiko hauek lortzeko eta elikadura orekatua eta askotarikoa eskaintzeko, menuak elikagai-talde ezberdinen kontsumo maiztasuna kontuan harturik egin behar dira.

Eskola zentroetako jantoki zerbitzuak antolaketa bat izan behar du. Jarraian, antolaketa puntu nagusiak azaltzen dira:

- Janarien iraupena: Ikasleek modu lasai batean jateko denbora nahikoa izateko, eskainitako denbora ez da 30 minutu baino gutxiagokoa izan behar. Iraupena luzeagoa izan daiteke adin txikiagoko taldeekin eta behar espezialak dituztenekin.
- Eskolako menuen berrikusketa: Eskainitako menu guztiak espezialista sanitarioek (giza nutrizio eta dietetikan formakuntza akreditatua izan behar dute) berrikusiko dituzte. Hauen zeregina, menuak orekatuak, askotarikoak, adin tarte bakoitzerako beharrei egokituak dauden edo ez bermatzea da.

- Eskolako jantokiaz arduratzen diren langileek kualifikazioa eta formakuntza behar dute. Hezkuntza etapa eta komentsalak kontutan hartuz, proportzio hauek kontsideratu behar dira:
 - Haur Hezkuntza, 4 eta 5 urte eta Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloa: 20 komentsalerako edo 10 komentsal baino gehiagorako monitore bat behar da.
 - Lehen Hezkuntzako bigarren eta hirugarren zikloa: 30 komentsalerako edo 15 komentsal baino gehiagorako monitore bat behar da.

Proportzio hauek Hezkuntza Berezia behar diren kasuetan aldaketak eta egokitzapenak egingo dira. Horrelako kasuetarako langileak prestakuntza dute, osasun ohituren inguruan ezagutzak dituztelarik eta bazkaria gizarte eta emoziozko giro batean garatzeaz arduratuko da.

Honen harira, Ausolan Jangarriako kalitate gerenteak, (<http://jangarria.com/eu/alimentar-educando-en-comedores-escolares-navarra-pamplona/>), aldarrikatzen du “heziz elikatzea posible dela” (Lozano, 2013). Ausolan- Jangarriak berriztapen garbiketa eta eskolako menuak eskaintzen 28 urteko esperientzia duen enpresa da. Kontuan hartuz Nafarroako haur gehienek eskolako jantokietan jaten dutela, hauen gaur egungo eta etorkizuneko osasuna izaten duten nutrizioaren araberakoa izango da.

Testuinguru honetan “hazi” hezkuntza proiektua azpimarratu behar da eta honen helburua nutrizioa da. Bere nutrizio politikan organismo ezagunek ezarritako menu orekatuak egitera konprometitzen dira. Ahalik eta azukre eta koipe gutxien erabiltzen dute eta egunean 5 fruta edo barazki hartzea sustatzen dute. Oliba eta ekilore koipea erabiltzen dute. Gainera, nutrizio eta dietetikan diplomatutako 25 kidez osatutako taldearen laguntza jasotzen dute. Honekin menuak hobetu nahi dira, errezeta osasungarriagoak aurkitu eta teknologia berriak barneratu (prestazio handiagoa duten labeek frijituak labekatuengatik ordezkatzeko dituzte).

Errezetak ikasleentzako erakargarriak izateko “hazi” proiektuak beste bi zutabeetan oinarritzen da: lehenengoa, dibertitzea da; oinarritzkoa da bazkaltzerako ordua lasaia, dibertigarria eta atsegina izan behar da. Horretarako, jantokiaren inguruan jarduera ezberdinak egiten dira tailer, joku eta menu espezialen bitartez. Bigarrena, hezteak da, haurraren osasun eta ikaskuntza arloa bultzatzeko. Horretaz psikologoez, pedagogoez, dietistez, jantoki monitoreez ... osatutako taldea arduratzen da. Azken hauek higiene ohiturez (eskuak eta hortzak garbitu), autonomiaz (mahai-tresnak haien kabuz erabiltzea) eta heziketaz (ez oihukatu, modu onean eskatzeko) arduratzen dira. Azkeneko zutabea komunikazioari dagokio. Familiei hilabeteko menua aurkezten zaie, kalibrazio nutrizionalarekin eta gainerako janarietarako orientazioak egiten dituzte alergiak eta intolerantziak kontutan hartuz. Hiru hilabeteen behin haur bakoitzaren informe bat egiten da ohituen eboluzioa ikusteko.

Amaitzeko, helburu nagusia plater orekatuak elikagai osasungarriekin prestatzea da, kalitate arau guztiak betetzea eta haurrek janariarekin gozatu eta ikastea. Hauek dira oinarriak azken helburua betetzeko “hezitzen nutritu”.

4.1.4. obesitateari aurre egin

Romero et al. (2008) munduko 5-17 urte bitarteko ikasleen %10 ak gehiegizko pisua du, haurraren osasunerako ondorio larriak eragiten ahal duelarik. Honen aurrean, familiaren papera eta nutrizio ohitura osasuntsuak hasiera-hasieratik bultzatu behar dira, haurtzaroa garai hoberena baita ohitura hauek ikasteko.

Horrez gain, badira kontrastatutako zenbait arrisku-faktore eta ekidin behar dira: gehiegizko edo gutxiengo pisua jaiotzerakoan, amaren edoskitzearen iraupen laburra edo gabezia, energiaren hartzea, opila gehiegi hartzea, elikadura osagarriaren barneratzea, “snacks” eta azukre kantitate handia duten edari freskagarriak hartzea, barazkien eta fruten kontsumo urria, jarduera fisiko gutxi egitea ...

Modu honetan, aditu honek honakoa gomendatzen du: egunero bost janari egitea, poliki jatea, ongi murtzikatzea, adin bakoitzerako egokia den janari kantitatea jatea, ura edateko beharra dagoela, egunero arrainak, frutak eta barazkiak jan behar direla, abusatu gabe jogurta, gazta eta esnea egunero hartu behar da eta azkenik, ahalik eta gozoki eta opil gutxien jatea aholkatzen du.

Bere esanetan “ez du balio edozein modutan elikatzea; mantenugaiekin egin behar da, ongi hazteko kantitate eta beharrezko aldaerak ezinbestekoak dira eta horrez gain, jarduera fisikoa egin behar da”. Honako gaineratzen du, “familiaren papera erabakigarria da eta eskolakoaren osagarria; esfortzua eta denbora exijitzen du, baina pena merezi du, haurren eta guztion osasunean inbertitzen delako”.

Seme-alabek obesitatea dutenean zenbaitek hau galdetzen diote bere buruari “gurasoek obesitatea badute, haurrek obesitatea izango dute?”

(Bulto, 2012) Espainiako Pediatria Erakundeko kidea, dioenez, gaur egun badakigu haur baten gurasoetako norbaitek obesitatea badu, haur horrek %50 eko probabilitatea izango duela obesitatea izateko eta biek obesitatea badute haurrak %80 probabilitatea izango du.

Gainera, haur batek obesitatea duen familia badu eta berak gaixotasun hori garatzen badu, heldua izango denean diabetesa, hipertentsioa, dislipemiak (lipido eta lipoproteinen kontzentrazioen alterazioa odolean), eta gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera gehiago izango ditu.

Hala ere, honek ez du esan nahi genetika dela eta haur batek obesitatea izango duenik. Obesitatearen kasu gehienak kaloria gehiegi hartzen direlako ematen dira. Inguruko faktoreek eragin handia dute haurren pisan. Azken hamarkadetan obesitatea eta gehiegizko pisua duten haurren kopurua handitu da.

Genetika kontuan hartzeko faktorea da, baina argi dago obesitatea duen familia baten eta obesitatea ez duen familia baten arteko elikadura patroiak ezberdinak direla, *ingurugiro obesogeniko* batengatik markatua dagoelako.

*Ingurugiro obesogeniko*az hitz egiten dugunean adibide bat jartzea ezinbestekoa da. Demagun familia bateko kideak obesitatea dutela, ziurrenik haien maskotak obesitatea izango du. Animalia baten loditasuna determinazten duena ez dira bere geneak (korrika egiteko eta salto egiteko bultzatzen diotenak), baizik eta bere jabeak, *ingurugiro obesogeniko* batean bizi direnak. Hau da, elikadura patroia inkontzienteki gain-dimentsionatuta dago eta jarduera fisikoa eskasa da. Familia baten *Ingurugiro obesogeniko* batean nagusitzen diren patroiak honakoak dira:

- Ohitura dietetiko desegokiak: Haurtzaroa ohitura dietetikoak zehazteko garai ezin hobe da. Hiru eta lau urterekin hasten dira eta hamaika urtetik aurrerago zehazten dira. Familiarekin batera ez jatea, telebistaren aurrean jatea eta ordu ezberdinetan jateko ohiturak, haurrek baliozko patroiak balira bezala barneratzen dituzte eta bere nutrizio orekarako kaltegarriak dira. Horrez gain, gurasoek janaria haien seme-alabak saritzeko edo zigortzeko erabiltzen badituzte, elikadura jokabide eredu baldintzatuak sortzen dira eta etorkizunean helduak izango diren haur hauen osasun fisiko eta emozionala determinatzen dute.
- *Big size* anoa: ogitarteko txiki bat hain txikia ez denean: Kantitateen inguruko pertzepzioa desberdina da familien artean. Hori dela eta, gehiegizko pisua duen familia batentzako, ogitarteko txiki bat pisu normala duen familia batentzako baino handiago izango da. Kontsulta pediatrikoen portzentai handi bat, gurasoek haien seme-alabek gutxi jaten dutela uste dutelako da. Zenbait gurasok uste dute haien seme-alabek gutxiegi jaten dutela, eta haur asko gehiegi elikatzen dituzte modu sistematiko batean.

Horrez gain, haurrek haien gurasoak imitatzen dituzte: gurasoak errepikatzen badute, haiek errepikatuko dute, hiru koilarakada azukre botatzen badizkiote esnari, haiek berdina egingo dute ...

- Jarduera fisikoa. Denbora librearen sedentarismoarekin erlazionatzen denean: obesitatearen zergati bat geldirik egotea da. *Ingurugiro obesogenikoa* dagoen familietan haurrek telebistaren aurrea eta bideojokoetara jolasten eskaintzen duten denbora modu ikaragarri batean handitu da azken azken hamarkadetan. Familia “normal” batean gutxi gorabehera bi ordu eta erdi eskaintzen zaio jarduera hauei; *ingurugiro obesogenikoa* nagusia den familietan bi ordu eta erdi baino gehiago eskaintzen dira. Aisiarako momentuak jarduera fisikoarekin erlazionatuz, bizikletaz ibili, ibili, ateraldiak egin, baloiarekin jolastu ... denbora libreari erlazionatutako patroia aldatzen da eta dudarik gabe haurren balantze kalorikoa hobetzen da, hau da, jaten denaren eta “erretzen” denaren arteko oreka.

Bultó, (2012), nutrizionista eta dietista, “*Los consejos de Nutrinanny*” liburuan aipatzen du haur bakoitzaren garapean, pisua, neurria, heldutasunari dagokienez, desberdina da eta hau kontutan hartu behar da elikatzeko orduan. Mutilak normalean neskak baino tamaina handiagokoak dira eta hau kontutan hartu behar da platerak betetzerako orduan. Orokorrean, neskek mutikoek baino %10 gutxiago jan beharko lukete.

Munduko osasun autoritateek, kantitate batzuk zehazten dituzte eta haurren janariaren kantitateak antolatze oso erabilgarriak dira. OMSeK honako gomendioak ematen ditu:

- Haurrek egunean hartzen dituzten kaloria guztien %50 karbohidratoetatik etorri behar da.
- %12-15 bitarte proteinetatik etorri behar da.
- %25-35 bitarte koipe moduan.

Ondoren, haur bakoitzak bere beharren, adinaren, bizitzen ari den momentuaren ... arabera kantitate horiek aldatuko ditu. Horrela, jarduera fisiko handia egiten duen haur batek jarduera fisiko moderatua egiten duena baino mantenugai kantitate gehiago kontsumitu behar ditu.

Karbohidratoen artean ogia, arroza, pasta, patatak ... azpimarratu behar dira. Elikagai proteikoen artean haragia, arraina, arrautzak, lekaleak, urdaiazpikoa ... koipeei dagokienez, haragiak, arrainak ... dituzten koipe kantitatearen arabera, janaria egiterakoan erabiltzen den koipearen arabera kontutan hartu behar da eta fruitu lehorrak koipean aberatsak dira.

Proteinei dagokienez, gomendagarria da egunean kilogramo bakoitzeko 0,8 gramo proteina baino gehiago ez hartzea eta karbohidratoei dagokienez, egunean 4,5 gramo kilogramo bakoitzeko.

Haurrentzako dieta orekatuaren piramideari dagokionez hiru zati bereizten dira; lehenengoan oinarritzko kontsumorako elikagaiak daude, astean zehar hainbat alditan kontsumitu behar ditugun elikagaiak eta hirugarrenean aldizkako kontsumorako elikagaiak.

1. Oinarritzko kontsumoa: egunero kontsumitu behar ditugun produktuak dira, zerealak, patatak, barazkiak, frutak, esnea, oliba-olioa ...
2. Astean zehar hainbat alditan, baino ez egunero, kontsumitu behar ditugun produktuak lekaleak, fruitu lehorrak, arrainak, arrautzak eta haragiak.
3. Aldizkako kontsumorako produktuen artean opilak, azukreak, edari freskagarriak, koipeak, haragi gorriak ... ditugu.



4.Irudia. Piramide nutrizionala (BCM Programa Dietetiko eta Nutrizionala)

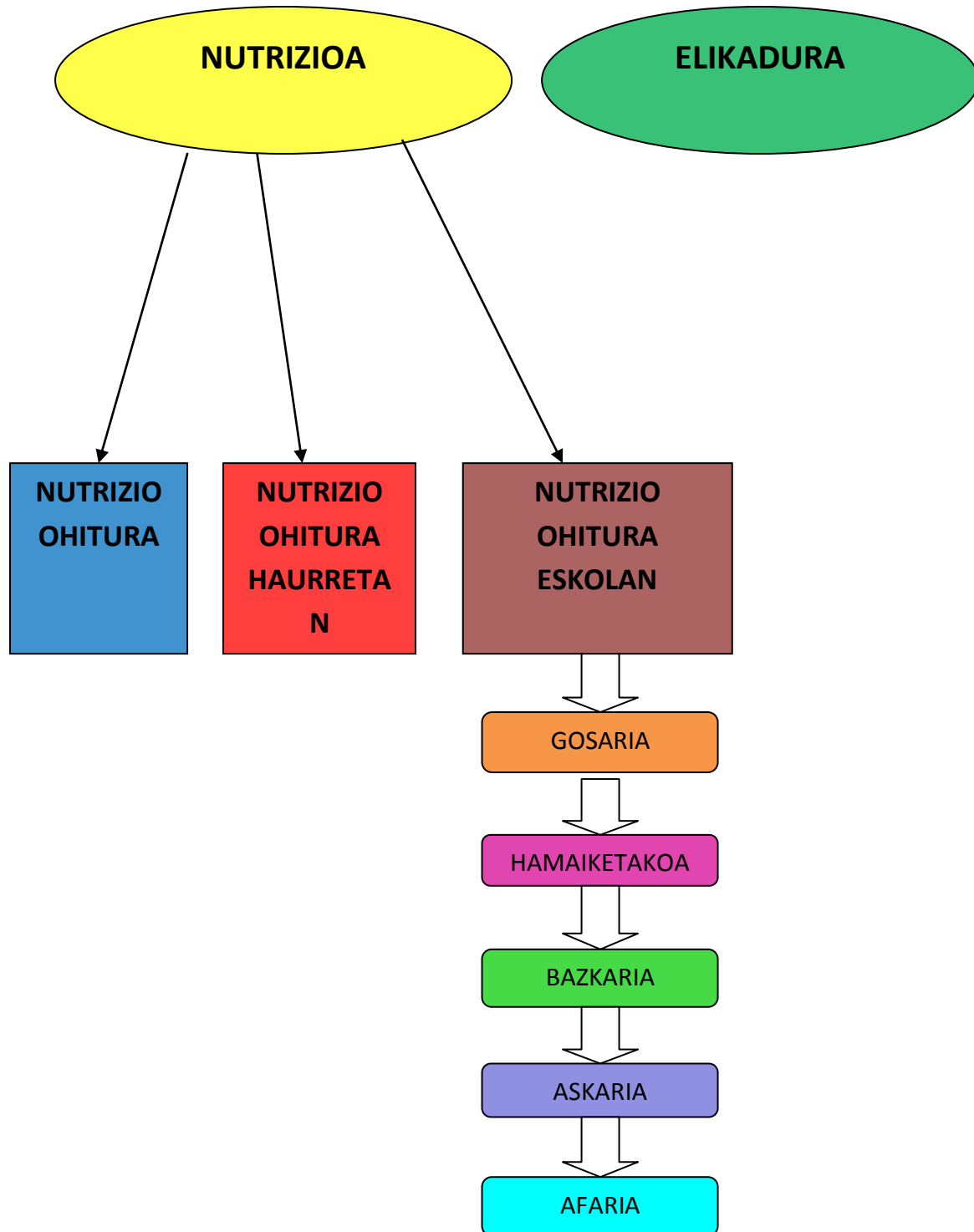
4.1.4.1. *mediterranean dieta*

Nutrizio egokiaz ari garenean, ezinbestekoa da mediterranean dieta aipatzea. Prado (2014), *Heraldo* egunkarian, esaten duenaren arabera, dieta hau elikatzeko-patroi bat baino gehiago da. Termino honek, “osasun ohitura osasuntsuari, janaria banatzea jatea bezain garrantzitsua da, egunero ariketa fisikoa egiteari eta sasoiaren dauden inguruko elikagaiekin janaria prestatzekari” erreferentzia egiten dio.

Mediterranean dieta modu “osasuntsu eta orekatu” batean elikatzearen sinonimoa da. Koipe ase gutxi eta fibraren aberatsa den dieta da eta zerealaren, barazkien, fruten, lekaleen ... kontsumoan oinarritzen da eta arraina eta oliba-olioa gantz-azidoen iturri nagusia da.

Mediterranean dieta jarraitzearen onurak mundu osoko zientifiko guztiengatik onartua da, gainera, bizi estilo hau 2010ean UNESCOren bitartez Gizon-emakumeen Ondare Materiagabea aitortua izan zen. Bere onuren artean honako hauek azpimarratu behar dira:

- Barazkiek, lekaleek, zerealek ... duten fibra hesteetako zirkulazioa errazteko onuragarria da eta dietaren profil kalorikoa orekatzen du.
- Bitaminek, mineralek eta antioxidatzaileek kantzer mota batzuk eta gaixotasun kardiobaskularrak izateko probabilitatea murrizten dute.
- Oliba-olioa, arrain urdina eta fruitu lehorrak kolesterol maila murrizten dute .
- Bere onurak ingurumenean nabariak dira. Espainiako elikadura kontsumoa mediterranean dietara itzuliko balitz, elikagaien produkziara egokitutako berotegi efektuko gasak %72 murriztuko lirateke.
- Mediterranean dieta OMS-ek gomendatzen du bizi kalitate ona eskuratzeko eta endekapenezko gaixotasunak aurreikusteko. Hori dela eta nutrizionistek “bizi kalitatea eta itxaropena hobetzen du mantenugai naturalak ekartzen dituelako”.



5.Irudia. Nutrizioa, nutrizio ohitura, nutrizio ohitura haurretan eta nutrizio ohitura eskolan.

De Alcántara (2003) ,"tratado de higiene escolar", honakoa adierazten du higienearen inguruan:

4.2. higienearen garrantzia

Higienea osasuna mantentzeko "arte" da eta batzuek osasuna hobetzea ere gaineratzen dute. Higienearen helburua osasunaren kondizio orokorrak zehaztea da, bai eta osasuna mantentzeko bitarteko egokiak zehaztea ere, organismoa kondizio onenetan jarritz gizarite eta funtzio indibidualak aurrera eramateko.

Hori dela eta, guztiok gure osasunaren eta bizitzaren erantzuleak gara hein batean, bakoitza bere buruaren eta gizaritearen kide den aldetik eta neurri batean gidatzen ditugun pertsonen osasunaren eta bizitzaren erantzuleak ere. Horrexegatik higienearen ezagutza behar soziala eta pertsonala bezala inposatzen zaigu (M. Cruveilhier).

4.2.1. higiena lehen hezkuntzan aplikatzeko beharra

Hautzaroa osasunerako garai gaixoberena da horregatik ez da harritzekoa eskoletan garrantzia handia ematea higieneari. Gainera, haurrak denbora gehiena eskoletan pasatzen dute. Baina ez hori bakarrik; eskoletan nolabaiteko indibiduen aglomerazioa izaten da eta hori dela eta higienarako neurriak bikoiztu behar dira, bai indibiduak zaintzeko bai haiek duten eremua zaintzeko ere.

Oso garrantzitsua da hasiera-hasieratik higienarako ohiturak sortzea, izan ere horrek haurrengan eragina izango du eskolatik kanpo. Ikasleek eskolan hartzen dituzten ohitura hauek ez du bakarrik eragina izango hauen etorkizuneko bizitzan, baizik eta gizaritean hedatuko da eta honetan zentzu onean edo txarrean eragingo du, onak edo txarrak direnaren arabera. Gogoratu behar dugu indibiduengan duen eragina hautzaroan lortutako ohiturak, eta batez ere kolektibitateak hartzen dituztenek lortzen duten indarra.

4.2.2.higiene eskolarra edo higiene pedagogikoa

Aurrean aipatu dudan bezala, eskolak eragin handia du ikasleen osasunean. Horregatik, helbururik garrantzitsuena ikasleen osasuna ahalik eta hoberena izatea izan behar da. Hori dela eta, higienearen adar berri bat sortu da; honen arabera, modu zehatz batean, zientzia honen aplikazioak eskolan zehaztu dira. Higiene eskolarra edo higiene pedagogikoaz ari gara, pedagogoei eta higienistek lantzen dutena.

Higiene eskolarra, higiene pribatuan aplikatzen diren printzipio eta arauen aplikazioa eskoletara eta ikasleetara eramatea baino ez da. Helburua ikaslearen baldintzak eta parte hartzen duen jardueraren asetasuna da.

Higiene eskolarra eta ohiko higienearen artean aldea badago, nahiz eta helburu berdina izan. Lehenengoa, askoz zailagoa da, izan ere hainbat faktore eragiten dutelako: exijentzia berriak sortzen dira geletan aglomerazioa dela eta, gizarte-klase eta egoera ezberdinetan dauden ikasleek amankomunean jarri behar direlako, jarduera ezberdinak praktikara eramateko moduak direla eta (batzuk ezin dira aurrera eraman etxea batean) ...

Higiene eskolarraren helburua hain handia da non garrantzia handia ematen ari zaion esparru pedagogikoari eta honen ikerketei, aukera berriak aurkitu direlako eta horrexegatik pedagogiaren nagusitasuna aipatu behar da, izan ere, hezkuntza publikoaren arrakasta ziurtatzen laguntzen ari da.

4.2.2.1.higiene eskolarraren edukia eta zatiketa

Higiene eskolarra edo higiene pedagogikoari buruz ari garela, esan beharra dago bi atala bereizten direla:

- Ikaslearen higiena: ikasle bakoitzak bere norbanako zainketa, bere kideena eta jarduera eskolarrari dagokiona da.

Ikasleek osasuntsuak egotea eskolara “eramaten” dituzten gaixotasunetatik edo eskolan “harrapatu” ahal duten gaixotasunetatik, norbanako garbitasuna zaintzea, jarduera fisikoak egiterakoan hartu behar dituzten higiene neurriak, higiene neurriak izatea ikasleak eskolan jaten dutenean ...

- Eremuaren higieenea: eskolako eraikinak, materialak, altzariak ... ikasleen osasuna eta jarduerekin bat etortzeari dagokiona da.

Atal honen barruan beste bi azpi-atal bereizten dira ere:

- Higieనేaren eremua eskolaren orientazio eta lurrazala, eraikitze materialak, forma, dimentsioak, bentilazioa, klaseen zorua, paretak, sabaia ... oro har osasuna kaltetzea eragin dezakeen guztia, baita lokalaren egoera ere. Hau da, eraikinen egoera ikasleen osasuna ziurtatzeko eta ez kaltetzeko.
- Klaseko altzarien egoerarekin zerikusia dutenak. Ikasleek zenbaitetan jarrera bizioso eta ez egokiak izaten dituzte eta modu honetan, gaixotasunak izaten dira, miopia eta bizkarrezurraren desbideratzea kasu. Horrela, mahaien-aulkien forma, dimentsio eta distantzieei lehentasuna ematen zaie, baina horrek ez du esan nahi beste motako altzariei garrantzia ematen ez dienik (maisumaistrarena adibidez) irakaskuntzarako materialari, liburuen garrantzia azpimarratu behar da, ikusmenarekin duen erlazio dela eta.

4.2.2.2. higieene eskolarraren garrantzia gaur egun

Osasunari dagokionez arrisku handiena dagoen etapa haurrak eskolara joaten direna da. Etapa honetan ere, gure ongizate organikoa aldatzeko kausak biderkatzen dira. Hori dela eta azpimarratzekoa da gorputzaren osasunerako kondizio onuragarriak eskaintzen saiatzen direla eskolak.

Gaur egun higieene eskolarrak garrantzia handia hartu du azken urteetan. Intelektualismoaren (eskolan kultura fisikoa oso oharkabetua izatearen arrazoia) kaltetan garrantzia handia hartu du eta hezkuntza publikoan gorputzeko jardueri arreta handiagoaz hartzea ahalbidetzen du.

Higiene eskolarraren inguruan honako gaiak jorratzen dira: egin behar dituzten jarduerak, fisikoen eta adimentsuak txandakatu; jarduera hauek aurrera eramateko baldintza higienikoak kontutan hartu; ikasleen garbitasunerako eremu propioak izatea; ikuspuntu higienikoari dagokionez, eskolako altzariak, eraikinak ... bete behar dituzten baldintzak: bentilatzeko moduak, argiztapena, berokuntza ...

4.2.2.3.intelektualismoa eta eskolako higiea

Ikusi dugun bezala, higieneari ez zaio behar bezainbeste arreta prestatzen eskolan. Honen arrazoia, Lehen Hezkuntzan denbora luzean eta gaur egun nagusitzen den zentzu intelektualistagatik da. Hau da, eskola instrukziorako eremua bezala ikusten da eta ez hezkuntzarako zentro bezala. Hori dela eta, gorputzaren inguruko interesak alde batera uzten dira. Honek agerian uzten du denbora luzean eta gaur egun ere higiea eskolarrari jarritako atentzio eskasa eta urria. Higiea eskolarraren protagonismoa handituko da intelektualismoak protagonismoa galtzen duen neurrian.

Higiea eskolarrak edo pedagogikoak eskolan dagokion tokia hartzeko, beharrezkoa da maisu-maistrek tradizioak inposatu duen zentzu intelektualista horrekin haustea. Honen eragina izugarria izan da, horrela hezkuntza intelektualala, dogmatikoa bihurtu du, dena memorizatu behar da. Guzti honengatik, gorputz hezkuntzaren eta higiea pedagogikoaren garrantzia azpimarratu behar da. Maisu-maistrek hauei behar-beharrezko garrantzia ematen baldin badiote, intelektualismoak pisua galduko du eskoletan.

4.2.3.higiene pertsonala

Higiene pertsonal egokia izatea norberak aukeratzen duen araberakoa da. Horrela, autoestimua paper garrantzitsua jokatzen du, izan ere, bere burua baloratu eta maitatzen duenak ongi sentitzea eta bere burua ongi ikustea du helburu.

Jarraian higiene pertsonalaren ohitura nagusienak eta hauen garrantzia aipatzen dira (Stephen Garber, 2004 eta Dr. Richard C. Woolfson, 2004):

1. Azalaren higiena

Azala inguruneaz babesteko organismoaren lehendabiziko “oztopoa” da. Bainua, oso garrantzitsua da azala garbitzeko eta haurraren estimulazio eta muskulaziorako.

Gomendagarria da bainua beti ordu berdinean izatea eta gauean izatea. Horrela, haurra erlaxatuko da eta beti bazkaria edo afaria baino lehen. Astean 3 edo 4 aldiz dutxatu edo bainua hartu behar da eta udan egunero.

2. Eskuen-azazkalen higiena

Eskuak ingurunearekin kontaktuan daude etengabe, hori dela eta infekzio transmisio bitartekorik garrantzitsuenetakoa da. Ura eta xaboiarekin garbitu behar dira:

- a. Ohetik esnatzerakoan
- b. Animaliak ukitu ondoren
- c. Elikagaiak hartzerakoan
- d. Zauri bat sendatu baino lehen eta ondoren
- e. Jan baino lehen.
- f. Kutsadura eta intoxikazio iturri den zerbaitekin kontaktuan egon bazara.

Azazkalei dagokienez, sarritan moztu behar dira zikinkeria pilatzen baita. Eskuetako azazkalak modu biribil batez moztu behar dira. Jarduera hau astean 1-2 aldiz egin behar da.

3. *Oinen higieena*

Egunero oinak garbitu behar dira, anpoilak ez agertzeko eta gehiegizko izerdia dela eta. Batez ere hatzen artean garbitu behar da. Hatzetazko azazkala dutxa hartu ondoren egin behar da eta lerro zuzenean moztu.

4. *Ilearen higieena*

Ilea oso erraz zikintzen da sekrezioak, hauts partikulak eta kaspak dela eta. Ilea ongi garbitzeko xaboia eman eta eskueteako behatzetako puntarekin masajeatu behar da. Urarekin garbitu xaboia guztia kentzeko.

Neurri hau zorriak badaude aldatu behar da. Kutsatzeko erraztasuna dela eta nahiz eta "garbia" egon kutsatua izan zaitezkeela kontutan hartuz, beharrezkoa da:

- a. Ilea maiz orraztu eta berriz aztertu.
- b. Zorriak dituzularik, zorrien aurkako xanpua erabili.
- c. Tratamendu arrakastatsua izateko, zorrien aurkako xanpua hurrei eta helduei aplikatu behar zaie aldi berean, eta hau astero egin behar da.
- d. Zorrientzako xanpua modu prebentibo batez erabiltzea zorrietan erresistentzia eta azalean arazoak eragin ditzake, horregatik ez da gomendagarria.

5. *Ahoa eta hortzen higieenea*

Gomendagarria da hortzak garbitzea jan ondoren, azpimarratzekoa da lo egin baino lehen hortzak garbitzea gauean bakterien ugaltzea oso handia delako.

Hortzen garbitzea hortzoietatik hortzetara izango da eta mugimendu txikiak eta zirkularrak, lehenengo kanpotik eta ondoren barrutik, egingo dira. Ohitura hau 7-8 urterekin beren kabuz egiteko gai izango dira.

Ohitura hauek ezinbestekoak dira ongizatea hobetzeko, besteekin harremanak hobetzea ahoaren usain txarra ekidituz, txantxarrak eta gaixotasunak saihesteko.

6. *Soinekoaren higieenea*

Gorputza bezala, arropa eta oinetakoei arreta jarri behar zaio. Bainua edo dutxa hartu ondoren arropaz aldatu behar da. Barruko arropa egunero aldatu behar da. Haurrek arropa erosoak eraman behar dituzte, ez oso estuak eta momentu eta egoera bakoitzera egokitua.

Lo egiteko arropa zabala erabiliko dute eta egunean zehar erabili ez dutena. Giroko tenperatura kontutan hartu behar da eta horri egokitutako arropa eraman.

Oinetakoak erosoak eta oinaren tamainari egokituak izan behar dira. Oinetakoen higieenea mantentzeko, zapatak aireztatu, garbitu ... behar dira.

7. *Genitalen higieenea*

Genitalak pixa eta kaka zuloetatik gertu daudenez, arreta berezia eskaini behar zaie. Neskak aurretik atzera garbitu behar dira, kaka hondarrak baginara ez eramateko. Hilekoak, maiztasun handiagoarekin garbitzea exijitzen du.

Mutilek prepuzioaren azala jaitsi behar dute eta glandea garbitu.

8. *Belarriaren higieena*

Egunero belarriak garbitu behar dira eta kanpo-belarria ura eta xaboiarekin garbitu behar da ura barne-belarrira sartzen ekidituz; horretarako, burua garbitzen ari zaren aldera inklinatu behar da. Kotoi-bastoiak ez dira belarriaren garbiketarako erabili behar ezkoa barnera bultzatzen dutelako.

Hurrek azkura badute, audizio txikiagotzea badute eta jariaketak badituzte medikuari kontsultatu behar diote.

9. *Begien higieena*

Nahiz eta begiek garbitzeko sistema propioa izan, malko sistemak eraikia egunero urarekin garbitu behar dira. Batez ere goizean esnatzerakoan gauean sortutako bekarrak kentzeko.

Begiak babesteko neurrien artean honakoak azpimarratu behar dira:

- a. Ikasteko eta irakurtzeko argi egokia erabiltzea, ezkerrek direnentzako eskuinetik sartu behar da argia eta eskuinak direnentzako, ezkerretik. Artifiziala bada gomendatzen da 60 vatio-koa eta urdina izatea.
- b. Mugitzen ari diren objektuak edo gauzak ez irakurtzea, begia eta testuaren artean distantzia bariazio etengabeak daudelako.
- c. Ordenagailuak erabiltzean edo telebista ikustean distantzia egokia mantentzea. Telebistaren kasuan gutxienez 1,5 metroko distantzia mantendu behar da.

Gurasoek eta maisu-maistrek ikasleen ikusmen urritasuna antzeman dezakete irakurketa, idazketa eta arbelarekiko duten jarreraren arabera.

10. Sudurraren higieenea

Sudurrak usaimenean ezinbesteko funtzioa du, arnasketan parte hartzen du eta horrela airea biriketara iristen da tenperatura eta hezetasun egokiarekin.

Mukia lubrikante moduan produzitzen du, baina muki gehiegi dagoenean sudurra oztopatzen du eta arnasketa zailtzen du. Sudurraren higieenea gehiegizko mukiak eta partikulak kentzean datza. Hau, paper edo muki zapi garbia erabiliz egingo da eta ez da indarrez airea bota behar.

Sudurra oztopatuta badago suero fisiologikoa erabiliko da eta hau jan baino ordu batzuk lehenago egingo da. Haurrek muki zapi garbia eraman behar dute eta eskuak zikinak badituzte ez dute eskuak sudurrera eraman behar infekzioak sortu daitezkeelako.

11. Kaka egiterakoan higieenea

Egunero kaka egitera ohitu behar dira haurrak eta gomendatzen da ordu zehatz batean izatea. Horrela ez bada, idortzea erraztasun handiagoarekin emango da. Hau ekiditeko barazkiak, frutak eta fibra duten elikagaiak (ogia, zerealak..) jan behar dira.

Kaka egin ondoren, ongi garbitu behar da, paper higieniko nahikoa erabili behar da hondakinik ez geratzeko. Neskak atzerantz garbitu behar dira, hondakinak baginara ez "eramateko". Prozesu hau bukatu bezain laster, eskuak ur eta xaboiarekin garbitu behar dira. Ohitura hau oso garrantzitsua da eskuen bitartez gaixotasun infekziosoez kutxatzea oso erraza baita.

12. Loaldiaren higieenea

Lo egitea ezinbestekoa da egunean zehar egindako jardueraz berreskuratzeko. Loaldiari dagokionez, adina eta indibiduen jardueraren araberakoa da. Horrela, 4-12 urte bitarteko ikasleek 10 orduz egin behar dute lo. Jarduera fisiko eta mentala zenbat eta handiagoa izan, orduan loaldi ordu gehiago beharko dira.

Loaldi faltak nekea eta ikaskuntzan zailtasunak eragiten ditu eta oreka pertsonalean eragin negatiboa du.

Haurrak egunero ordu berdinean oheratu eta altxatu behar dira. Loaldia errazteko logelan ez da zaratarik entzun behar, iluna egon behar da, temperatura egokia izan behar du, ez da gehiegi afaldu behar eta erlaxatzeko jarduerak gomendagarriak dira. Higienearekin loturiko arauak honakoa hauek ditugu:

- a. Hortzak garbitu oheratu baino lehen.
- b. Arropa zabala jarri eta egunean zehar erabili ez dena.
- c. Altxatzean eskuak eta aurpegia garbitu.

4.2.4. jarrerazko higiena

Higienearekin amaitzeko ez dugu jarrerazko higiena alde batera utzi behar. Lehendabizi, honen inguruko termino ezberdinak azaldu behar dira (Ramirez, C. 2013):

- Jarrera: egon eta egiteko hartzen dugun modua.
- Jarrera egokia: tentsio minimoa, gehienezko eraginkortasuna ahalbidetzen du, gutxienezko gastu energetikoarekin, lerrokatze onarekin, ondorioz koordinazio onarekin.
- Jarrerazko higiena: gorputzaren posizio edo erabileran zaintzea. Ariketa estatiko edo dinamikoan hartzen dugun jarrera egokia.

Horrela, esan daiteke jarrerazko higieniearen helburua, pertsonengan jarrera ohitura osasuntsuak bultzatzea dela alterazio eta deformazioak saihesteko.

Hautzaroan, gorputz egiturak garatzen ari dira eta forma eta tamainan alterazioak izatera sentiberagoak dira, eta bizkarrezurra erasotuen da.

García-ren (1999) arabera, haurren hezurdura-artikular aparatuan desbideratzea emateko indar muskularren ekintza kaltegarriak kontutan hartu behar dira (posizio desegokiak eta asimetrikoak denbora tarte luzean zehar).

Gaur egun kezka handia dago motxiletan gehiegizko zama eramaten delako. Motxila eskolarako ezinbesteko elementua da, horregatik gehiegizko zama eramateak jarrera alterazioa eta gain esfortzu fisikoa dakar.

Jarrerazko ohitura desegokiak, motxilan gehiegizko zama eramateak eta haurrak eserita ematen dituen ordu kopuru handia, bizkarreko minen kausa nagusia dira. Jakina da haurren jarduera gehienak eskola eta etxean garatzen direla.

Horregatik, maisu-maistrak eta gurasoak gaitu behar dira, haurran fokatu baino lehen. Jarrerazko nekea saihesteko proposatzen diren hainbat ariketa honako hauek ditugu:

Bizkarrezur zerbikala

- Burua aurrera makurtu kokotxarekin bularra ukitu arte eta ondoren, atzera inklinatu.
- Burua lateralki inklinatu, sorbalda bi segunduz ukituz, hasierako posiziora bueltatu eta burua kontrako aldera okertu.
- Ariketak mantso eta poliki egingo dira, mugimendu latzak saihestuz.

Bizkarrezur dortsala

- Eserita zaudelarik, eskuak garondoaren atzean kokatu atzamarrak elkargurutzatuz eta sorbaldak atzera “bota” hiru aldiz. Hainbat alditan ariketa errepikatu.

Jarrerazko alterazioak ohitura txarrengatik ez ezik, beste faktoreengatik ere ematen dira: trauma, funtsezko patologia edo sortzetiko gaixotasunak izateagatik hain zuzen ere. Arrazoi honengatik, kezkagarria da haurrek bereganatzen dituzten ohitura desegokien kopurua, haien hazkuntza normala baldintzatzen duelarik.

Jarraian, haurren jarrerazko higieనేarekin erlazionatutako ohitura txarrak ekiditeko eta saihesteko neurri ezberdinak proposatzen dira:

Motxilen erabilera

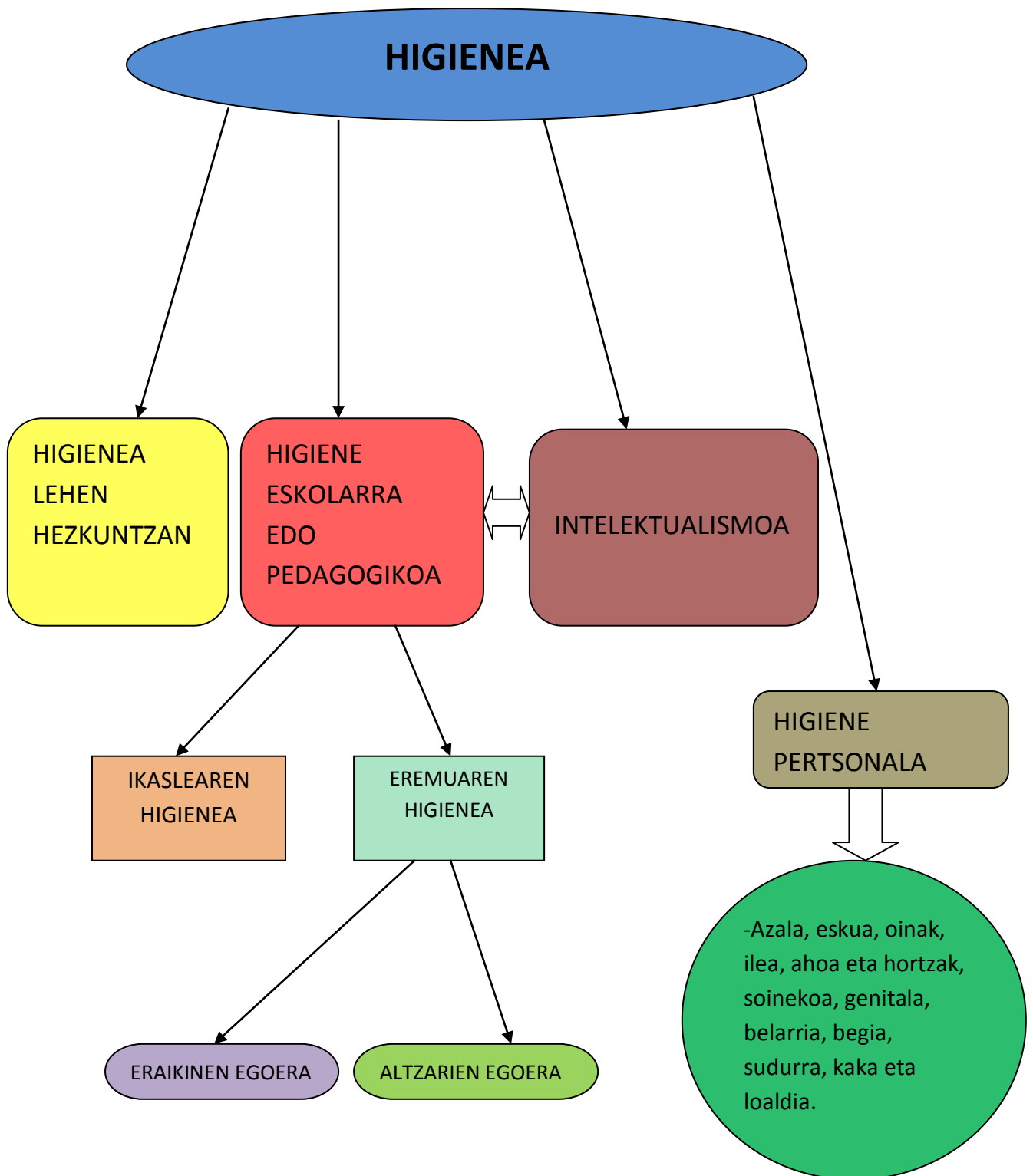
Haurrek egunero erabiltzen dituzten motxilak, honako ezaugarri hauek izan behar dituzte:

- Motxila haurraren bizkarrezurraren anatomiara zuzen moldatu behar da.
- Ez du bizkarra kaltetu dezakeen elementu gogor eta irregularrak izan behar.
- Bere euskarriak barrubigunak izan behar dira eta josturak erresistenteak.
- Gorpildun motxila eramatekotan, hau eramateko postura zuzena erakutsi behar zaio; hau da, motxila gorpilduna garraiatzerakoan hau gorputzarekiko lateralki kokatuta egon behar du. Gorputza biratu eramaten saihestu behar da.

Esertzeko modu egokia

- Haurrak ez dira hanken gainean eseri behar.
- Modu egokian eserita egongo da, oinak lurlean finkatzen baditu, belaunak aldakarekin angelu zuzenean baditu, eta hauek enborrarekin.
- Mahaiarekiko distantzia eta altuera egokia.
- 45 minutu igarotzean, etenaldiak egitea jarrerazko gelditasunak eragiten duen tentsioa kentzeko.

Aholku hauez gain, egunero ohitura batzuk inplementatu behar dira, eta noizean behin fisioterapeutarengana joan balorazio zuzena egiteko. Jarrerazko analisi hau egin ondoren, esan behar da jarrera desegokiek asaldura eta hondatze funtzionalak eragiten dituztela, eta azkenean egiturazko alterazioak gertatuko dira. Prado (2014) arabera, “esfortzu baten intentsitatea hartutako jarreraren arabera” dela kontutan hartu behar dugu eta arrazoi horrengatik jarrerazko higieనేaren zeregina azpimarratzen du.



6.Irudia. Higienea eta higieenea eskolan.

4.3.ohitura osasuntsuak

Ohitura osasuntsuez ari garenean, lehendabizi osasuna definitu behar dugu: *osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, eta ez soilik afekzio edo gaixotasunen gabezia* (OMS). Nutrizio ohitura egokiek eta ariketa fisiko modu erregular batean egiteak osasun egoera ezin hobea izatea lagunduko digu.

Martínez et al. (2006) adierazi zuten garrantzitsua dela jarduera fisikoa eta ariketa fisikoa desberdintzea.

Lehenengoa, gorputza mugitzearren kontsumitzen den guztirako energia da. Jarduera fisiko ohikoenak eguneroko bizimoduan egiten direnak dira: motxila eramatea, patinetan ibiltzea, pilotan jokatzea, etxeko lanak egitea ... hau da, egunero egiten ditugun jarduerak. Bigarrena, borondatez eta planifikaturik egindako mugimendua da, forma fisiko onean egoteko eta osasun ona izateko; adibidez, aerobik egitea, bizikletaz ibiltzea, lehiako kirolak ... Garrantzitsua da ariketa fisikoa egitea; fisikoki aktiboa egoten bazara bizi-kalitate hobea izango duzu urte gehiagotan, tentsioak arintzeko eta ongizatea izateko lagungarria da eta gorputz-pisu osasuntsua izateko eta gaixotasun kronikoak izateko arriskua murrizteko. Pisua galtzeko ariketa fisikoa praktikatu behar da. Ariketa fisikoa eta dieta hipokalorikoa konbinatzean ondoko ondorioak lortzen dira: *ongizate hobea eta autoestimu handiagoa, egoera fisikoa hobetzen da, indarra, erresistentzia eta malgutasuna hobetuz, tentsio arteriala, kolesterola eta triglizeridoak murriztu, metabolismo basala ez moteltzea ahalbidetzen du, muskuluaren galera moteltzen du, pisua murrizten errazten du eta ariketa egiten jarraitzeko motibatzen du eta dieta uzterakoan, galdutako pisan mantentzen laguntzen du.*

Horrez gain, modu osasungarri batean elikatzen erakutsi behar zaie. Elikagai osasuntsuak jan, ordutegi bat finkatu eta anoa egokiak banatu behar dira. Helburua nutrizio ohitura egokiak bultzatzea da.

Nutrizio egokiaz ari garela, Nekazaritza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioak 2013-2014 ikasturterako “eskoletan barazkiak eta frutak kontsumitzeko Plana” aurkeztu du eta zenbait Komunitate Erkidegok Plana aurrera eramaten ari dira.

Honen helburua, haurrek fruten eta barazkien kontsumoa handitzea eta osasun ohiturak sustatzea.

Europar Batasuneko Komisioak, nutrizioarekin eta elikadurarekin erlasionaturiko zenbait erakundek barazkiak eta frutak jatearen onurak, batez ere haurrengan, azaltzen dituzten lanak, programak eta interbentzioak ebaluatu dituzte. Ebidentzia batzuk honako hauek dira:

- Frutak eta barazkiak jatea garrantzitsua da obesitateari aurre egiteko, dietan “dentsitate energetikoa” murrizten dute eta paper babesle papera jokatzen dute kantzerra, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularren aurrean.
- Haurren osasun ohiturak hobetzea osasun publikoa hobetuko du, eta gehiegizko pisua, obesitatea eta gaixotasun kronikoak izateko arriskua murriztuko du.
- OMS-ek gomendatzen du egunero 400g barazki edo fruta jatea hainbat gaixotasun saihesteko: kantzerrak, diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak eta ezinbestekoak diren mantenugai txikien nutrizio urritasuna murrizteko.
- Urtero 2,7 milioi bizitza salbatu ahal dira fruta eta barazkien kontsumoa asko handitzen bada (World Health Report 2003)
- Fruta eta barazkien kontsumo egokia, gaixotasun kronikoak saihesteaz gain, gaixotasun infekziosoen gaineko erresistentzia handitzen du (OMS, FAO, 2005).
- Ezinbestekoak diren mantenugai askoren hartzea bermatzen du.
- Koipedun, azukre eta gatz asko duten produktuen kontsumoa mugatzen eta ordezkatzeko du.
- Balantze energetikoa mantentzea lortzen du, frutek eta barazkiek ekarpen kaloriko gutxi dutelako, gutxi gorabehera %0,5 eko koipe eta proteinak baino ez dutelako.

Ez dugu ahaztu behar gorputza ongi hidratatuta egon behar dela. Mazón et al. (2010) liburuan aipatzen dutenaren arabera, ura ezinbesteko elementua da. Giza gorputzaren bi heren uraz osatuta dago horregatik uraren onurak eta eginkizunak honako hauek dira:

- Ura labaingarri muskular ona da.
- Urak gorputzeko tenperatura konstante mantentzea ahalbidetzen du (termoerregulazioa).
- Urak mantenugaien garraioan, odolaren bolumenean eta oxigenoaren ekarpenean esku hartzen du.

Tomas Pascual Sanz institutuaren arabera haurrak modu ezberdinean eta erritmo ezberdinean hazten dira. Gainera, haurrak bat-bateko hazkuntza egin baino lehen pisua handitzen dute. Pediatrak haurraren beharrak, pisua eta altuera ebaluatuko ditu eta horren arabera dieta bat prestatuko dio. Jarduera fisiko jarraituarekin batera, dieta orekatu bat jarraitzen bada pisuaren erregulazioa eragingo du eta obesitatea saihestuko da haurtzaroan eta bizi osoan zehar. Gainera gaixotasun ezberdinak saihesteko garrantzitsua da.

Gaur egun haurrek egiten dituzten jarduerak gero eta sedentarioagoak dira. Kirol gutxiago praktikatzen dute eta modu honetan ez dute haien gorputza modu egoki batean garatzen. Jarduera fisikoan eta kirolean adituak diren zientzialariek egunean gutxienez 60 minutu eskaini behar direla jarduera fisikoak egiteko.

Adin tarte desberdinak ezberdintzen dira eta bakoitzean jarduera fisikoa ze maiztasunarekin egin behar den azaltzen da.

- *2-5 urte bitarte:* etapa honetan garrantzitsuena ez da kirol bat ikastea, baizik eta bere oinarrizko abileziak garatu. Hori dela eta haien abilezi motoreen garapena jarraitzeko jokuak eta ariketa fisikoak ezinbestekoak dira; pilota jaurti eta kolpatu, bizikletan ibiltzen ikasi, koordinazio jokuak, harrapaketara jolastu...
- *6-9 urte bitarte:* parkean jolastu, soka saltatu, hanka batean ibili, pilotarekin jolastu, igeri egin, oztopoekin lasterketak egin ... mota honetako jarduera fisikoa nahikoa da adin honetarako.
- *9-16 urte bitarte:* Hoberena zenbait kirol praktikatzea da eta taldeko kirolak egokiak dira, horrela kirola alde batera uztea ekiditen da.

Demostratua dago kirol jarduerak osasunerako onuragarria dela eta zeharkako zenbait ikerketen arabera, kirola praktikatzea eta kirol jarduera, alkohola eta tabako gutxiago kontsumitzearekin erlazionatuta dago eta obesitatea duten haurrek pisua galtzearekin ere.

Helburua bada haien denbora libre probestea, hezi eta osatu behar ditugu eta horrela bere garapen integralerako ezinbestekoak diren elementuak eman, azkenik osasun ohitura egokiak eskuratzeko. Hau da, haurrak osatu baliabide hau jolas, sortze eta osatze perspektibatik erabiltzeko, hazten eta garatzen laguntzeko, gaixotasun kronikoen arrisku faktoreak murrizteko eta gainerako haurrekin sozializazio eta integratzeko espazioak sortzeko.

Eskolan haurretan osasuna aldaketa zitalak ekiditeko honako kontsiderazio hau kontuan hartu behar da:

- 5-11 urte bitarteko hurrek malgutahun handia dute, muskulu ahulak, kontzentrazio gutxi eta mugikortasun handia. Etapa honetan hurrek asko jolasten dute eta ongi pasatu behar dute, presiorik gabe.

Zenbat denbora eskaini behar zaio jarduera fisikoari egunero?

Jarduera fisikoaren zientzietako adituek diote hurrek eta nerabeek egunero 60 minutu eskaini behar dizkiotela jarduera fisikoari. Horrez gain, jarrera sedentario murrizten badute, egunero bi ordu gehienez, hurren osasuna ezin hobea izango da. Jardueren artean etxean jolastu, eskolako jolasak, kirola egin ... baliogarriak dira.

Jardueraren kopuruari dagokionez, osasunarekin erlazionatutako hainbat organismok diotenaren arabera hurrek eta helduek bere errutinan 30 minutuko jarduera fisikoa aerobikoa egin beharko lukete asteko egun guztietan, neurriko intentsitatearekin bada hobe. Neurriko intentsitateaz ari garenean, edozein jarduera fisikoaz (ibili, korrika egin, igeri egin, bizikletaz ibili ...) ari gara, bihotzaren maiztasun kardiako maximoa %55-85 koa bitarte denean. Hau da, haur osasuntsu bat, neurriko intentsitatearekin 30 minutuz ibiltzeko eremu irregular batetik ibili beharko du, aldapekin, bere bihotza nahikoa lan egiteko; eremu erregular batean ibiltzen badu, baliteke nahikoa ez izatea.

Dena den, osasunerako onura gehiago lortu daiteke eguneroko neurriko jarduerari minutu gehiago gehitzen badizkiogu edo jarduera fisiko biziagoa egiten bada.

Gainera, hurren obesitatea dela eta galdera honek garrantzia hartzen du: “haur osasuntsu batek zenbat jarduera fisiko egin behar du egunero prebentzio moduan?”. Kasu honetan, oso zaila da jakitea zenbat jarduera fisikoa egin behar den obesitatea ekiditeko.

Baina jakina da, haur bat gizontzen dela erretzen dituenak baino kaloria gehiago hartzen dituenen. Argi dago telebista ikusten, bideojokoetara jolasten ... kaloria gutxi gastatzen direla. Zer egin daiteke haurraren gehiegizko pisua ekiditeko?: lehenik eta behin eduki energetiko altua duten elikagaien kontsumoa murriztu behar da eta mantenugai gutxi duten elikagaiak ere. Honekin batera egunero jarduera fisiko gehigarria eginez, haien pisua mantentzeko nahikoa litzateke.

Kirola modu konprometitu batean praktikatzen dutenek, gorputzean koipe gutxiago dute bizitza sedentarioa egiten duten haurrek baino.

Hori dela eta egunero jarduera fisikoa egitea elikagai egokiak hartzea bezain garrantzitsua da. Zentzu honetan haurraren motibazioaz hitz egin behar dugu. Zerk motibatzen ditu haurrak ariketa fisikoak egiteko eta aktiboak mantentzeko?

1. Bere adinerako aproposa den jarduera aukeratzea ez aspertzeko eta ez frustratzeko.
2. Aktiboak mantentzeko aukerak eskaintzea: haien gustuak eta lehentasunak errespetatu, ekipamendua eskainia, jolastuko duten toki ezberdinetara eraman ...
3. Dibertitzea eta etengabe gozatzea.

Haurrek jarduera batekin dibertitzean, maiztasun handiagoarekin egin nahi dute eta abileziak hobetu nahi dituzte. Helburu bat bete dutela sentitzen dute, batez ere onartzen dutenean esfortzua egin dutela. Sentimendu positibo hauek, haurra jarduera horrekin jarraitzen nahi izatea eragiten du eta gainera beste kirolak praktikatzeko motibatuak daude.

Honen harira, haurrek gehien praktikatzen dituzten kirolak honako hauek dira:

- Atletismoa: Oso kirol osagarria da jauzia, lasterketa eta jaurtiketak nahasten direlako. Orokorrean kirol hau 10 urtetik aurrera praktikatzea gomendatzen da.
- Saskibaloia: Oso kirol gomendagarria da. 7-8 urterekin hasten da praktikatzen jolas moduan. Entrenamendu erregularra maila altua lortzeko 12 urterekin hasten da.
- Txirrindularitza: Entrenatzeko era oso suabea izan behar da pertsona bat erabat garatua egon arte (17 urtetik aurrera).
- Gimnasia: 7 urteko beherakoek jolastu baino ez dute egin behar. Adin horretatik aurrera gimnasia astean bi egunetan praktikatzea gomendatzen da.
- Eskia: Haurra zarenetik dibertsio moduan ikasi daiteke. Entrenamendu gogorrak ez dira hasi behar haurra garatuta izan arte. Hau da, emaitza positiboak 19-20 urterekin lortuko dira.
- Futbola: 11 urte arte jolas moduan praktikatuko da. Hemendik aurrera konpetizioak izango dira. 15 urtetik aurrera maila altua lortzeko entrenatzen da.
- Judoa: 6 urterekin hasten da praktikatzen jolas moduan eta konpetitu gabe. Konpetitzeko garaia haurraren garapen fisikoak zehazten du.
- Igeriketa: egokiena haurrak 3-4 urterekin igeri egiten hastea da. Entrenamendu bizia ez da 10-12 urte baino lehen egin behar, beti haurraren garapen fisikoa kontutan hartzen delarik.
- Tenisa: 6-7 urterekin hasten da praktikatzen, baina ez modu bizi batean. Konpentsazioa behar duen kirol asimetrikoa da. Konpetitu nahi bada, 12 urtetik aurrera egunero ordu bat eskaini behar zaio gutxienez.

- Irristaketa: Jarduera 4-5 urterekin has daiteke. Koordinazioa eta oreka eskaintzen duen jarduera da. Haurren trebetasunaren arabera, 6-7 urterekin irristaketaren modalitate ezberdinen artean bere lehentasuna adierazi dezake: abiadurazkoa, artistikoa, hockey patinekin eta dibertimendurako irristaketa.

Testuinguru honetan, kirolaren onurak eta jarduera fisikoaren abantailak azpimarratu behar dira.

Jarduera fisikoa egiterakoan zenbait gaixotasun izateko arriskua murrizten da eta osasun mentala hobetzen da ere.

Kirol jarduera onuragarria da txiki-txikitatik, nahiz eta lehendabiziko urteetan (2-5 urte bitarte), ez da modu bizian egiten. Kirolaren helburua adin honetan pertzepzio sentzoriala, koordinazio motorra eta erritmoaren zentzua estimulatzea da. Batez ere, malgutasuna eta zalutasuna sustatu behar dira.

Edozein kirol praktikatzekoan organismoa gehiegi ez nekatzeko, elikadura egokia behar da. Kirola sarritan praktikatzen duten haurren elikadura zaintzea gomendatzen da, bere gorputzak kaloria gehiago beharko dituelako.

American Academy of Pediatrics (AAP) egindako ikerketen arabera ohitura osasuntsuak, errutina erregularrak eta etxean komunikazio ona duten ikasleek kalifikazioa altuagoak izaten dituzte ohitura osasuntsuak ez dituzten ikasleek baino. Ez da ezuste bat eskolaren arrakasta edo porrota etxean hasten dela. Aurrean aipatutako ikerketen arabera, nahiko ez lo egiteak, nutrizio txarra izateak, obesitateak eta gurasoen laguntza gutxi izateak erlazio zuzena du expediente akademiko eskasa izatearekin. Ikusi dugun bezala osasun ohiturak aplikatu behar ditugu.

Hurrek eskolan arrakasta aukera gehiago izateko etxean osasun ohiturak jarraitu behar ditu. Lo egitea funtsezkoa da, horregatik egunero lo egiteko ordu bat finkatu behar da eta gosari osasuntsua hartu goizetan. Jarduera estimulatu behar da eta jarduera sedentarioei (telebista ikusi, ordenagailuan aritu, bideojokoetara jolastu ...) eskaintzen zaien denbora murriztu

Ojeda (2005), Mexikoko Kirol Medikuntzaren Federazioko Presidenteak (FEMMEDE), honela definitzen du pertsona sedentarioa: “egunero gutxienez 30 minutuko jarduera fisiko moderatua egiten ez duen edozein gizabanakoa”.

Jarduera eza gaur egun arazo larria da, izan ere Estatu Batuetan jarduera ezagatik ondorioztatutako urtero hildako kopurua 250.000 da. Estatu Batuetan urtero 2,1 milioi pertsona hiltzen dira eta heriotzen %50 saihestu daiteke. Hauetatik %28 jarduera fisiko ezagatik eta dieta ez egokiak direla eta ematen dira. Gure arbasoek baino jarduera fisiko gutxiago egiten dugu, baina gure geneak aktiboak egon behar dira proteinak produzitzeko eta osasuntsuak egoteko.

Obesitatearen geneak ez dira epidemia honen erantzuleak, gene batek ez duelako aldaketa adierazgarria urte gutxiko periodo batean.

Giza genoma modernoak muturreko gastu energetikoen adaptazio gaitasuna mantentzen du. Jarduera eza kronikoa fisiologikoki ezohikoa da.

Testuinguru honetan, Booth (2002) Sedentarioaren Heriotza Sindrome (SEDS) kontzeptua sortu zuen. Sedentarioen bizitza estiloa dela eta, osasunean desordenak daude eta azkenean heriotzaren gehikuntza ematen da. *SEDS* jarduera fisiko ezagatik osasunean desordena izatea da eta heriotza edo minusbalotasuna eragiten du; Estatu Batuetako biztanleriaren %60 arriskuan dago. Estatu Batuetan Osasun Publikoaren Bigarren Mehatxua izenarekin ere ezagutzen da.

5. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

Lehenik eta behin, gure zentroa Donibane auzoan (Iruñea-Nafarroa) kokatzen da, kultura ezberdinak dauden auzoa delarik. Zentroan, 512 ikasle daude eta Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan D ereduak eskaintzen dira. Lehen Hezkuntzako 5. Mailan 37 ikasle daude, 18 eta 19 ikasleko bi taldetan bereizita. Bertan, desberdintasun sozial eta kulturalak aurkitzen dira. Ikastetxea oso ongi hornituta dago, gela anitz eta handiak daude, ikasleentzako material ugari dagoelarik.

24/2007 Foru Dekretuaren arabera, Nafarroako Foru Erkidegoko Lehen Hezkuntzako irakaskuntzen curriculumak zehazten da, Unitate Didaktiko hau Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko lehenengo mailarako diseinatu da; zehazki, Gorputz Hezkuntzaren arloan eta “jarduera fisikoa eta osasuna” multzoan. Honen arabera, *gorputzaren jarreretan eta elikaduran ohitura osasungarriak hartzea, jarduera fisikoa osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta oso osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea, osasuna mantendu eta hobetzera bideratutako jarduera fisikoa eta gorputz-ohitura osasungarriak baloratu eta horiekiko interesa agertzea, eta substantzia eta jarrera kaltegarriak baztertzea* aipatzen da.

Unitate didaktiko hau osasuna, higieine eta nutrizio ohituren ingurukoa da. Azken hamarkadetan haur-obesitateak izan duen gorakada, otordu lasterrak mediterranearen dietaren kaltean hartu duen garrantzia, ariketa fisikoa alde batera uzteak, sedentarisismoak osasunean duen eragina, higieinearen garrantzia eta ohitura egokiak haurtzaroan irakasteko garrantzia dela eta unitate didaktiko hau egiteko pisu handiko arrazoiak iruditu zaizkit. Horrela, *Osasuna, higieine eta nutrizio ohiturak* unitatea sortu da. Saio bakoitzean gai honetan sakonduko da, kontzeptu berriak ikasiz, gomendioak ikasiz, kontzientzia hartuz eta ohitura egokiak ezagutu eta desegokiak alde batera utziz.

Modu honetan, zeharkako gaien artean, osasunerako hezkuntza, ingurumen hezkuntza eta kontsumitzailearen hezkuntza azpimarratu behar dira. Osasun eta higieneari dagozkien edukiak unitate didaktiko guztietan jorratzen dira, bai prozedurazko ikuspuntutik, bai erabilitako metodologiako elementuak bezala, baita jarduera ezberdinak egiterako orduan sustatzen diren balore edo jarrera bezala ere. Elementu globalizatzaileak bezala funtzionatzen dute eta blokeen artean barne erlazioa dute. Funtzio honi barne-diziplinaritatea deritzo. Gainera, gorputzeko osasuna eta jokuak, gorputz hezkuntzaren barnean zeharkako lerroak dira eta horrela, etapa honetako hezkuntza intentzioei erantzuten diete.

Programazioaren barnean izango lukeen kokapenari dagokionez, aipatu beharra dago nahiz eta unitate honen eduki gehienak ikasturte osoan zehar presente egon, uste dut zenbait jarduera hasiera-hasieratik egin eta ezagutu behar direla eta horregatik, hauek ikasturteko lehendabiziko egunetan garatu behar dira. Gainera, unitate honek gainerako unitateekin elkarrekotasuna du.

2. Taula. Etapako helburu orokorrak, arloko helburu orokorrak, edukiak eta ebaluazio irizpideak erlazionatzen ditu.

Etapako helburu orokorrak	Arloko helburu orokorrak	Edukiak	Ebaluazio irizpideak
a) Elkarbizitzaren balioak eta arauak ezagutu eta preziatzea, haien arabera jokatzeko ikasi, herritar gisa jarduteko prestatu eta giza eskubideak eta gizarte demokratiko batek berezko duen aniztasuna errespetatzea.	2. Gorputza eta jarduera fisikoa ezagutu eta baloratzea, mugimendurako aukerak eta besteekiko harremanak aztertu eta horiekin gozatzeko bide diren aldetik eta aisia antolatze baliabide.	4. Multzoa. <i>Jarduera fisikoa eta osasuna</i> -Gorputzaren jarreretan eta elikaduran ohitura osasungarriak hartzea eta gorputzaren higieanean autonomia izatea. -Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.	7. Gorputzak adierazpenerako dituen baliabideak erabiltzea, eta taldean parte hartzea ideia, emozio eta sentimenduak azaltzeko eta pertsonaia, objektu eta istorioak, egiazkoak edo asmatuak, eszenifikazio edo imitazio bidez antzezteko. 8. Ariketa fisikoa zuzen eta ohikotasunez egitearen eta norberaren eta taldearen osasuna hobetzearen arteko lotura batzuk identifikatu eta horiei jarraikiz jokatzeko.

<p>m) Higienea eta osasuna aintzat hartu, norberaren eta besteen gorputza onartu, desberdintasunak errespetatu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea</p>	<p>3.Jarduera fisikoak ongizatea lortzen duela aintzat hartzea,nork bere buruarentzat eta besteentzat jarrera arduratsua agertuz eta ariketa fisikoaren, higiearen, elikaduraren eta osasunari buruzko ohituren ondorioez ohartuz. Inguru eta egoera desberdinetan segurtasunez jokatzeko ikastea, bai besteei begira bai norberari begira.</p>	<p>-Osasuna mantendu eta hobetzera bideratutako jarduera fisikoa eta gorputz-ohitura osasungarriak baloratu eta horiekiko interesa agertzea, eta substantzia eta jarrera kaltegarriak baztertzea.</p> <p>5. Multzoa. <i>Jokoak eta kirolak</i> Jokoa gozamerako, besteekin harremanak izateko eta aisiako denbora betetzeko bide den aldetik baloratzea, eta jokoetan zein kirol jardueretan ahalegina baloratzea.</p>	
--	---	--	--

3. Taula. Arloko helburu orokorrak, edukiak eta oinarritzko gaitasunak erlazionatzen dira.

Arloko helburu orokorrak	Edukiak	Oinarritzko gaitasunak
<p>2.Gorputza eta jarduera fisikoa ezagutu eta baloratzea, mugimendurako aukerak eta besteekiko harremanak aztertu eta horiekin gozatzeko bide diren aldetik eta aisia antolatzekeo baliabide.</p> <p>3.Jarduera fisikoak ongizatea lortzen duela aintzat hartzea,nork bere buruarentzat eta besteentzat jarrera arduratsua agertuz eta ariketa fisikoaren, higiearen, elikaduraren eta osasunari buruzko ohituren ondorioez ohartuz. Inguru eta egoera desberdinetan segurtasunez jokatzen ikastea, bai besteei begira bai norberari begira.</p>	<p>4.Multzoa. <i>Jarduera fisikoa eta osasuna</i></p> <p>-Gorputzaren jarreretan eta elikaduran ohitura osasungarriak hartzea eta gorputzaren higiearen autonomia izatea.</p> <p>-Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.</p> <p>-Osasuna mantendu eta hobetzera bideratutako jarduera fisikoa eta gorputz-ohitura osasungarriak baloratu eta horiekiko interesa agertzea, eta substantzia eta jarrera kaltegarriak baztertzea.</p> <p>5.Multzoa. <i>Jokoak eta kirolak</i></p> <p>Jokoa gozamenerako, besteekin harremanak izateko eta aisiako denbora betetzeko bide den aldetik baloratzea, eta jokoetan zein kirol jardueretan ahalegina baloratzea.</p>	<p>-Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.</p> <p>-Gaitasun soziala eta herritartasuna.</p> <p>- Norberaren autonomia eta ekimena.</p> <p>-Ikasten ikasteko gaitasuna.</p> <p>-Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.</p>

5.1. Helburuak

Helburu didaktikoei dagokienez honako hauek ditugu:

- Ariketa fisikoarekin eta osasunarekin erlazionaturiko jokaera negatiboak eta positiboak ezberdindu.
- Ariketa fisikoarekin eta nutrizioarekin erlazionaturiko oinarrizko arauak ezagutzea.
- Higiene egokia mantendu behar dela kontzientzia hartu eta higiene mota ezberdinak ezagutu.
- Jarrerazko higiene egokia hartzearen garrantziaz kontzientzia hartu.
- Higiene eta osasun ohiturak praktikan jartzea.
- Mantenugai ezberdinen garrantzia ezagutu eta nutrizio egokia izateko oinarrizko arauak ezagutu.

5.2. Edukiak

Edukiei dagokienez hiru azpimultzotan banatuko ditugu:

Kontzeptualak

- Gorputza zaintzea: ohiturak, arauak, norbanako garbitasuna
- Ariketa fisikoaren efektua gure osasunean
- Elikadura eta nutrizioa
- Osasunaren “lagunak”: ariketa fisikoa eta atsedena

Prozedurazkoak

- Gorputza zaintzeko eta osasuntsu egoteko ohitura egokien finkatzea.
- Elikatzeko oinarrizko arauak ezagutzea.
- Norbanakoaren nutrizio ohituren analisia.

Jarrerazkoak

- Osasunerako onuragarriak diren jokaeren balorazio arduratsua.
- Norbanakoaren gorputza errespetatu eta zaintzeko interesa erakutsi.

Ebaluazio irizpideak:

- Osasuntsuak diren elikagaiak eta osasuntsuak ez diren elikagaiak bereizteko gai da.
- Ariketa fisikoa egin ondoren, arau higienikoak ezagutu eta praktikatzen ditu.
- Jardueretan parte hartze aktiboa du eta ikasteko interesa erakusten du.
- Egoeraren arabera jarrera higieniko egokiak hartzen ditu.

5.3. Saioak

Lehenik eta behin Unitate Didaktiko honetan 6 saio egongo dira, saio bakoitzak 50 minutuko iraupena izango du. Kontutan hartuz astero bi saio dituztela, osotara Unitate Didaktiko honen iraupena 4 astekoa izanen da, Unitate Didaktikoaren igarotzea ez eteteko eta modu honetan zentzu ez galtzeko. Arestian aipatu dudan bezala Unitate Didaktiko hau ikasturtearen hasieran aurrera eramango da, ikasturte osorako ezinbestekoak izango diren ezagutza eta alderdi batzuk lehenbailehen ikasteko eta finkatzeko. Horrela lehenengo hiruhilekoko lehendabiziko lau asteetan aurrera eramango da. Osasuna eta higie-nearekin erlazionaturiko edukiak Unitate Didaktiko guztietan lantzen dira eta horregatik interesgarria da eduki hauek ahalik eta lasterren lantzea eta barneratzea.

4.Taula. Iraila eta urriko egutegia. Proposamen Didaktikoaren denboralizazioa eta sekuentziazioa.

Astelehena	Asteartea	Asteazken	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
9	10 1.Saioa “ohiturak ikasten”	11	12 2.saioa “ohiturak lantzen eta barneratzen”	13	14	15
16	17 3.saioa “elikatzen ikasten”	18	19 4.saioa “jolasaren bidez jaten”	20	21	22
23	24 5.saioa “higie-ne eta jolasa”	25	26 6.saioa “higie-ne lantzen”	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

1. SAIOA

Saioaren izena: "ohiturak ikasten"

Helburuak:

- Norbanakoaren higiearen ohiturak ezagutzea.
- Ariketa fisikoaren onurak ezagutu.
- Norbanako higiearen garrantziaz kontzientzia hartzea.

Metodologia: zereginen esleipena

Landutako oinarritzko gaitasunak honako hauek dira:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarrengaitzeko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskripzioa:

Lehenik eta behin irakasleak ariketa fisiko eta edozein kirol praktikatzeko behar duten ezinbesteko arroparen inguruan 20 minutuko azalpen bat emango du. Ikasleak eta irakaslea zirkulu batean eseriko dira:

-Kirola edo ariketa fisiko praktikatzeko duen edozein ikasle beti motxila edo kirol poltsa eraman behar du berarekin.

-Kirol poltsan edo motxilan eraman beharrekoa:

- Aldatzeko kamiseta.
- Aldatzeko praka motza edo luzea.
- Galtzerdiak (kotoizkoak badira hobe)
- Eskuoihala.
- Garbitasunerako poltsa: txanpua, xaboia, orrazia ...
- Txandala

- Arropa erosoia izan behar da, eta gorputzari ez estutua.
- Zapatilak arinak izan behar dira eta ez oso estuak.
- Galtzerdiak kotoizkoak izatea gomendatzen da eta ez oso lodiak.
- Ez dira objektuak gainean eraman behar: erlojua, katea, eraztunak, belarritakoak, eskumuturrekoak ... aldageletan utzi behar dira.
- Arropa aldagelan kokatu, poltsan eta esekigailuan.
- Zer jakin behar duzu zure jantziez?
 - Azpiko arropak kanpoko ehun hezea eta larruazalaren arteko kontaktua ekiditen du. Noizbait ikusi duzue kirolariren bat kamiseta kendu eta azpian beste kamiseta duena? Non? Nori?
 - Arropa termikoak kotoiez egina daude eta izerdia azkar xurgatzeko kanal bertikalak dituzte eta hau sakabanatzen dute eta airean zehar lurruntzen dira.
 - Gorputzaren beroak azpiko arropatik izerdia kanporatzea behartzen du eta horrela gorputza lehor eta bero mantentzen da.
 - Kirol-jertsea, txandala ... lasaiak izan behar dira eta hauen lepoa biguna izan behar da narritadurak eta opresio sentazioak ekiditeko.
 - Praka leunak, arinak eta atseginak izan behar dira. Sintetikoak gorputzari ongi egokitzen dira, eta azkar lehortzen dira hezetasuna erraz galduz.
 - Praka motzek alboetan pitzadurak izan behar dituzte mugimenduak askatasun osoz egin ahal izateko eta hobeagoak dira azpian slip dutenak.
 - Galtzerdi hoberenak kotoizkoak dira. Ez da gomendagarria sintetikoak izatea eta entrenamendu bakoitzaren ondoren aldatu behar dira.

Azalpena eman ondoren, ariketa fisikoak gure organismoari dakarkion efektu positibo eta onuragarriak azalduko die irakasleak fitxa baten bitartez (1. eranskina). 15-20 minutuko iraupena izango du.

Ariketa fisikoaren efektu positibo eta onuragarriak:

- Gure sasoi fisikoa hobetzen du.
- Gure funtzio organikoak hobetzen dira:
 - Arnasketa, bihotzaren tamaina handitzen da, gure digestioa hobetzen da eta atsedena hobeto hartzen dugu.
- Gure hezurak handitzen dira eta muskuluak garatzen dira.
- Gure zalutasun muskularra eta mugikortasun artikularra hobetzen dugu, hortaz mugimenduen ahalmena hobetzen da.
- Gaixotasunak saihesten ditugu.
- Ariketa edo jarduera egiten gozatzen dugu.
- Arazoez ahazten gara.
- Lagunak egiten ditugu.
- Obesitatea saihesten da.
- Beste kideekin erlazionatzen gara.
- Toxinak eliminatzen ditugu.
- Gure ahalmenak eta mugak ezagutzen ditugu.
- Hobetzen ahalegintzen gara.

Ikasleei onura edo alderdi positibo gehiago bururatzen bazaizkie, burura datorkien ideiak adierazi ahal dituzte.

Saioko azken 10 minutuetan ikasleek haien motxilak edo kirol-poltsak aztertuko dituzte ea beharrezkoa den materiala ekarri duten eta gainontzeko saioetarako zer ekarri behar dutenen inguruan gogoeta egiteko. : beharrezkoa da hori?, zer falta zaizu?, zertarako balio du eskuoihala? Zergatik da hain garrantzitsua? ...

2.SAIOA

Saioaren izena: “ohiturak lantzen eta barneratzen”

Helburuak:

- Jarrerazko higienearen ohiturak ezagutzea
- Norbanako higienearen ohiturak ezagutzea
- Jarrera higiene egokiak eta desegokiak ezberdintzea.

Metodologia: zereginen esleipena

Oinarrizko gaitasunak:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskripzioa:

Ikasleak zirkuluan eseriko dira eta irakaslearen azalpenak arretaz entzungo dituzte. Lehendabizi norbanako higienearen inguruko azalpenak emango ditu irakasleak 20 minutuz.

-Gorputza zaintzea ezinbestekoa da osasuntsu egoteko. Higienea zainketa honen alderdi oso garrantzitsua da, gure buruarekin eta gainerako pertsonekin pozik egon nahi badugu. Horretarako honako zereginak bete behar dira:

- Egunero dutxa hartu behar da eta beti ariketa fisikoa egin ondoren.
- Egunero azpiko arropa aldatu behar da.
- Egunero ilea orraztu behar da (batez ere ile luzea dutenen kasuan) orrazi pertsonalarekin.
- Eskuak garbitu jan baino lehen.

- Hortzak eta hortzoiak garbitu janari bakoitza egin eta gero, hortzetako eskuila pertsonalarekin, aho higie egokia izateko eta txantxarrak ekiditeko.
- Lo egin, deskantsatu, gorputzak behar duen guztia.
- Kirola egin, ariketa fisikoa egin eta aire freskoa hartu.
- Besapeak sarritan garbitu, adin horietan izerdia asko handitzen delako.
- Genitalak ongi garbitu: mutikoek kontutan hartu behar dute eskrotoaren eta prepuzioaren tolesturetan izerdia pilatzen da, hori dela eta hau atzera bota behar da, garbitu gabeko eremuak ez geratzeko.

Nesken kasuan bulba osatzen duten tolesdurak ere bereizi behar dira, hauetan izerdia eta beste substantziak pilatzen direlako. Hilekoa dutenean garbiketa hauek egunean hainbat alditan egin behar dira, konpresa edo tanpoia aldatzen duten bakoitzean.

-Genitalei erreferentzia egiterako orduan hiztegi aproposa erabili behar da: “zakila eta testikuluak” mutikoentzako eta “bulba” nesKentzako.

-Oinen higie nea eta zainketa:

- Behatzen azazkalak.
- Kotoizko galtzerdiak.
- Oinetako egokiak aukeratzea.
- Nola lotu kiroleko zapatilak ...

Azalpen hau eman ondoren jarrerazko higie nearen ohiturak nagusiak azalduko die (2.eranskina). 15-20 minutuko iraupena izango du.

Jarrera egokia dugula esaten dugu, bizkarrari eta lokomozio aparatuko elementuei gehiegizko lana egitea behartzen ez diegunean.

- Ahoz gorako etzaneran burukitarik gabe lo egin daiteke.
- Belaunen azpian burukita jartzea, lasaigarria da bizkarreko arazoak dituzten haurrentzako.

- Alboko etzaneran burukita gomendagarria da.
- Ahoz beherako etzaneran ez gara oheratu behar. Kontraindikatuta dago. Irakurtzeko edo ikasteko orduan ez da inoiz jarrera hori adoptatu behar.
- Eserlekuetan esertzerakoan, oinak lurrean ezarri behar dira. Bizkarraldea, gehienez, omoplatoen altuerara egon behar da.
- Bizkarra kaltetzen ez duten jarrera egokiak mantendu behar dira.
- Liburuak motxiletan zuzen eraman behar dituzte.
- Denbora luzez zutik lan egin behar baldin bada, gomendagarria da oin bat aulki baten gainean, txandakatuz, kokatzea.

Saioko azken 10 minutuetan ikasleek haien motxilak edo kirol-poltsak aztertuko dituzte ea beharrezkoa den materiala ekarri duten eta gainontzeko saioetarako zer ekarri behar dutenen inguruan gogoeta egiteko eta irakasleak galderak egingo dizkie: beharrezkoa da hori?, zer falta zaizu?, zertarako balio du eskuoihalak? Zergatik da hain garrantzitsua? ...

3. SA/OA

Saioaren izena: “elikatzen ikasten”

Helburuak:

- Nutrizio egokia izateko oinarrizko arauak ezagutu.
- Mantenugai ezberdinak eta dieta orekatu baterako kontsumitu beharreko elikagaiak ezagutu.
- Hidratazio ona izatearen garrantzia eta honetarako beharrezkoak diren argibideak ezagutu.

Metodologia: zereginen esleipena

Oinarrizko gaitasunak:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskripzioa:

Lehendabiziko jarduera honetarako 20 minutu eskainiko dira eta mantenugai ezberdinak (proteinak, karbohidratoak, koipeak, bitaminak, gatz mineralak) ezagutu eta hurrek hartzen dituzten kaloretatik zenbateko proportzioa dagokion mantenugai bakoitzari ikasiko dute; kaloria guztien %50 karbohidratoetatik hartu behar da, %12-15 proteina moduan eta %25-35 koipe moduan.

Jarraian, elikagai ezberdinak (opilak, barazkiak, lekaleak, esnekiak, haragia, arraina, frutak ...) zenbatean behin kontsumitu behar diren azalduko zaie eta horretarako fitxa bat erakutsiko zaie (3. Eranskina), eta azkenik ura edatearen garrantzia eta ura edateak dakarren onurak, hala nola, ura labaingarri muskular ona da, urak gorputzeko tenperatura konstante mantentzea ahalbidetzen du eta urak mantenugaien garraioan, odolaren bolumenean eta oxigenoaren ekarpenean esku hartzen du.

Ondoren, ikasleei elikagai ezberdinen irudiak eskainiko zaizkie eta binaka hiru mailako nutrizio piramide bat osatu beharko dute irudi horiek maila egokian itsasiz (4. Eranskina) . Honetarako 20 minutu izango dituzte.

Azkeneko 10 minutuak ikasle bakoitza bere buruaren higieaz arduratuko da, eskuak , azazkalak , aurpegia , hatzak garbituz ...

4. SAIOA

Saioaren izena: "jokoaren bidez jaten "

Helburuak:

- Edozein ariketa fisiko egin baino lehen beroketa egiteko ohitura eskuratzea.
- Mantenugai ezberdinen garrantzia ezagutzea.
- Nutrizio osasuntsu baten ezaugarriak ezagutzea.

Metodologia: aurkikuntza gidatua

Landutako oinarritzko gaitasunak honako hauek dira:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskripzioa:

Saio honetan hiru momentu edo fase bereiziko ditugu: *beroketa, atal nagusia eta barealdira buelta.*

Beroketa (5 minutu):

- lasterketa jarraia, aurrera, lateralki, atzera, besoak mugituz ...
- Lepoaren, sorbalden, besoen, eskuen, hanken, orkatilen ... ariketak.

Atal nagusia (20 minutu):

“elikagai harrapakariak”: joko indibiduala da. Haur batek eramango du (gorputzaren gehiegizko koipea adieraziko du” eta gainerako kideak harrapatu behar ditu. Haur bat harrapatua izaten denean koipe bihurtzen da. Harrapatuak ez diren horiek, gorputzeko gehiegizko koipea, osasunean ondorio kaltegarriak eragiten dituena, saihestuko dute.

Joko hau ikasleek organismoan gehiegizko koipea saihestearen garrantzia ikasteko aproposa da. Aldez aurretik honekin zerikusia duten kontzeptuak landu dira eta ikasleek gai honi buruz ezagutzak dituzte. Hori dela eta zenbait galdera proposatu ahal dira, zer gertatzen zaio gure organismoari koipe gehiegi pilatzen bazaio?, zer neurri hartu ahal dira gehiegizko koipea ez izateko?, ze ondorio eragin dezake osasunean? ... galdera hauek orientaziorako garrantzitsuak dira; ikasleek gehiegizko koipeez “ihes” egin behar dutela esateko gai izango dira.

“egunero 5 nahi ditut”: joko indibiduala da. Hainbeste jarduera fisiko egin ondoren ikasleak “gose” daude eta zerbait hartu behar dute lanean jarraitzeko eta ariketa fisikoak osasunean eragiten dituen onurez etekina lortuko dute. Horretarako, hamaiketarako eta orokorrean egun guztirako alternatiba bat bilatuko dugu “egunero 5”(egunero 5 fruta edo barazki hartu behar direlako erreferentzia eginez).

Haur guztiak zirkulu batean jarriko dira, bakoitzari uztail bat dagokiolarik, bat izan gabe. Hau zirkuluaren erdian egongo da uztail baten barruan. Kanpoko bakoitzak fruta edo barazki baten izena izango du. Irakasleak fruta edo barazki horren izena izendatzen duenean, zen horiek dituzten hurrek uztailez aldatu beharko dira eta momentu horretan, erdian dagoen zirkuluko uztail batetan sartzen ahaleginduko da. Zentrotik hiru alditan baino gehiago pasatzen dena ez du “egunero 5” beteko eta bere dietan eragina izango da.

Irakaskuntza honen bitartez fruta eta barazki freskoak dieta osasuntsu baten atal garrantzitsuak direla aldarrikatzen da, bere ekarpen kaloriko urriagatik eta bitamina, fibra eta mineral eduki handiarengatik. Honekin erlazionaturik galdera ezberdinak proposatu ahal dira, zergatik dira onak barazkiak eta frutak?, garrantzitsuak al dira?, zergatik dira onuragarriak osasunerako?, zer onura dakar osasunerako?

barealdira buelta (15 minutu):

Irakasleak zuzenduko du:

- Zutik, hankak bereizitak, besoak gorantz, eskuetako hatzak luzaturik eta irekiak besaurreen tortsioa egingo da.
- Enborraren tortsioa besoak erlaxatuz. Tortsioak eskuinerantz eta ezkerrerantz.
- Binaka jarrita, batek bestearen eskumuturrak, goian, helduko ditu. Jarraian, askatuko dizkio eta besteak erortzen utziko ditu modu erlaxagarri batean.

- Zutik jarrita, ezkerreko oinarekin oreka mantenduz, eskuineko hankarekin ostikadak eman aurrera eta atzera.
- Ahoz gora kokatuta, muskulu guztiak tentsioan jarri eta ondoren, banan-banan eta gorputz-adarrak erlaxatu.
- Ahoz gora, besoak luzatu eta ahoz behera kokatzeko bira eman, ondoren hasierako posiziora bueltatu.
- Binaka jarrita, bat ahoz gora kokatuko da eta eskuineko hanka altxatuta duelarik. Besteak oina helduko dio eta hanka astindu.

Amaitzeko, 10 minutu eskainiko dira dutxatzeko eta arropaz aldatzeko.

5.SA/OA

Saioaren izena: “higienea eta jolasa”

Helburuak:

- Higiene ohiturak hartzea, norbanakoaren gorputzarekiko jarrera erantzulea azalduz.
- Gorputzaren aukeren erabilera arrazionala egitea , higiene eta aurre hartzeko neurriak hartuz.

Metodologia: aurkikuntza gidatua

Oinarrizko gaitasunak:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskribapena:

Saio honetan hiru momentu edo fase bereiziko ditugu: *beroketa, atal nagusia eta barealdira buelta.*

Beroketa (5 minutu):

- lasterketa jarraia, aurrera, lateralki, atzera, besoak mugituz ...
- Lepoaren, sorbalden, besoen, eskuen, hanken, orkatilen ... ariketak.

Atal nagusia (20 minutu):

“zu bezalakoa aurkitu”: irakasleak poltsa baten barruan papertxoak sartuko ditu eta norbanakoaren garbitasunarekin eta higieనేarekin erlazionaturik dauden ekintzak idatzita egongo dira. Ekintza bakoitz hainbat alditan errepikatuta egongo da. Ikasle bakoitzak papertxo bat hartuko du eta bertan agertzen den ekintza antzeztuko du. Aldi berean, ekintza berdina egiten ari diren kideak bilatu beharko ditu.

“ekintzak”: binaka, batek ekintza bat esango du eta bikoteak irudikatu beharko du, hala nola, eskuak garbitu, hortzak garbitu, ilea orraztu ... gero, rolaz aldatuko da.

“zure gain marrazten”: parte hartzaile guztiak bikoteka jartzen dira, batek besteari bizkarra emanez. Kidearen bizkarraren gainean, garbitasunerako eta higieనేerako jarduerak eta objektuak “marraztu” beharko dizkio eta honek objektua edo jarduera asmatu beharko du. Behin erantzuna asmatzen dutela, rolak aldatuko dituzte.

Barealdira buelta (15 minutu)

Haur guztiak lurrean etzango dira begiak estalita. Irakasleak esaten die minutu bat zenbatu behar dutela eta minutu hori pasatu dela uste dutenean, begiak irekiko dituzte eta poliki-poliki altxatuko dira.

Amaitzeko, luzapenak egingo dira eta irakasleak saio honetan landutako eremuen luzapenak zuzenduko ditu.

Higieనే pertsonalerako 10 minutu eskainiko zaizkie, dutxa hartzeko eta arropaz aldatzeko.

6. SA/OA

Saioaren izena: "higienea lantzen"

Helburuak:

- Higiene ohiturak eskuratzea, eta honen garrantzia baloratzea.
- Norbanako higienearen garrantziaz kontzientzia hartzea.

Metodologia: aurkikuntza gidatua

Oinarrizko gaitasunak:

- *Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna.*
- *Gaitasun soziala eta herritartasun.*
- *Norberaren autonomia eta ekimena.*
- *Ikasten ikasteko gaitasuna.*
- *Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.*

Jardueren deskribapena:

Saio honetan hiru momentu edo fase bereiziko ditugu: *beroketa, atal nagusia eta barealdira buelta.*

Beroketa (5 minutu):

- lasterketa jarraia, aurrera, lateralki, atzera, besoak mugituz ...
- Lepoaren, sorbalden, besoen, eskuen, hanken, orkatilen ... ariketak.

Atal nagusia (25 minutu):

"harresia": ikasle bat jolasten den eremuaren erdian kokatzen da eta txantxarra izango da. Klaseko gainerako kideak hortzak izango dira eta zelaiaren alde batetik bestera joan beharko dira txantxarra saihestuz, harrapatuak ez izateko. Norbait harrapatua denean, txantxarra bihurtzen da.

"tabu": klaseko kide guztiak borobilean jarriko dira, bat izan ezik, erdian kokatuko delarik. Honek egoera edo ekintza bat azaldu beharko du hitz jakin bat esan gabe. Hitz hau hasiera-hasieratik irakasleak eta ikasleak adostuko dute.

“geltokiak”: Irakasleak zirkuitu bat prestatuko du. Bost “geltoki” egongo dira. Lehenengo geltokian ura egongo da, bigarrenean xanpua, hirugarrenean gela, laugarrenean urberritzea eta bosgarrenean eskuoihala. Taldeka, errelebo lasterketak egingo dira eta taldeko kide bakoitzak geltoki bakoitzean dagokion jardura antzeztu beharko du. Geltoki guztietatik pasa ondoren, bueltatu beharko dira eta hurrengo kideari erreleboa eman. Lehendabizi bukatzen duen taldea irabazlea izango da.

Barealdira buelta (10 minutu)

Luzapenak egingo dira eta irakasleak saio honetan landutako eremuen luzapenak zuzenduko ditu.

Norbanakoaren higienarako 10 minutu eskainiko dira, dutxatzeko eta arropa aldatzeko hain zuzen ere.

5.Taula. Saio bakoitzean erabiltzen den metodologia, lantzen diren oinarritzko gaitasunak eta erabiltzen diren materialen erlazioa.

SAIOAK	METODOLOGIA	OINARRIZKO GAITASUNAK	MATERIALAK
1.saioa “ohiturak ikasten”	Zereginen esleipena	-Mundu fisikoa ezagutu eta harekin elkarreragiteko gaitasuna. -Gaitasun soziala eta herritartasun.	Fitxa
2.saioa “ohiturak lantzen eta barneratzen”	Zereginen esleipena		Fitxa
3.saioa “elikatzen ikasten”	Zereginen esleipena		Fitxa, itsaskina, guraizeak
4.saioa “jokoaren bidez jaten”	Aurkikuntza gidatua	-Norberaren autonomia eta ekimena.	
5.saioa “higienea eta jolasa”	Aurkikuntza gidatua	-Ikasten ikasteko gaitasuna.	
6.saioa “higienea lantzen”	Aurkikuntza gidatua	-Hizkuntzaren bidez komunikatzeko gaitasuna.	

5.4. Estrategia metodologikoa

Klima positibo eta kooperatiboa sustatuko da, eta giro atseginarekin kalitatezko hezkuntza ingurugiroa sortzen saiatuko da. Horrela, haien gaitasunak garatzeko lagungarria izango da, aukera berdinak izango dituzte eta familien kolaborazioa ezinbestekoa izango da.

Ikaskuntza-prozesua aktiboa eta sortzailea izan behar da, ikasleriak modu autonomo batean ikasteko beharrezkoak diren gaitasunak eskuratzeko. Horrez gain hezkuntza balore ezberdinak sustatuko dira: norbanakoak bere burua ezagutzea, autoestimua, pertseberantzia eta akatsez ikasteko ahalmena eta arriskuak nork bere gain hartzea.

Garapena eta ikaskuntza prozesu dinamikoak dira, eta ingurugiroarekin interakzioan aritzea funtsezkoa da. Gainera, haur bakoitzak bere erritmoa dauka eta bakoitzak helduek ezberdina dauka, hori dela eta irakaskuntza-ikaskuntza prozesua haien ezaugarriari moldatu behar da.

Sesioak aurrera eramateko, aukeratutako metodologia aurkikuntza gidatua izango da. Metodologia honen bitartez hurrek, onarpen eta pazientzia klima batean, gatazkei irtenbidea emango diete. Irakaslearen papera arazoak planteatzea, ikaslea orientatzea eta jardueraren sekuentzia zehaztea; bitartean ikasleak ideiak eta mugimenduak produzitzen ditu irtenbideak bilatzeko. Irakasleak azalpena eman ondoren, ikasleak gauzatze fasean jardueran jarrai dezakeen erritmoaren inguruan erabakiak hartu ahal ditu.

5.5. Ebaluazioa

Egingo den ebaluazioa hezigarria, jarraia, globala eta indibidualizatua izango da. Hezigarria, lortutako ikaskuntzak identifikatzeko baliagarria izango delako eta haur bakoitzaren garapenaren erritmoa eta ezaugarriak ezartzea ahalbidetzen du. Jarraitua izango da ikasleen eguneroko ikaskuntza eta irakaskuntza prozesuan barneratuta dagoelako. Ebaluazioa globala izango da etapako helburuak lortzen diren kontuan hartuko duelako eta indibidualizatua haur bakoitzaren behar eta ezaugarriak aintzat hartuko dituelako.

Ebaluazioaren bitartez, eskuratutako ikaskuntzak identifikatuko dira eta ikasleriaren erritmo eta ezaugarriak. Gainera, Unitate Didaktikoaren hasieran aipatutako helburuak eta edukiak eskuratu diren ala ez identifikatuko da eta ikasleek oinarritzko gaitasun ezberdinak ze punturaino arte lortu dituzten ikus daiteke. Oinarritzko gaitasunen bitartez ebaluatuko da. Ebaluazioak ez du soilik kontutan hartu behar ikasleak dakiena, baizik eta zer egiten duen ezagutza horiekin testuinguru desberdinetan. Horregatik ebaluatzerako orduan, helburu didaktikoak dagokion oinarritzko gaitasunarekin sailkatuko da.

Ebaluazio teknikei dagokienez, behaketa zuzenean eta noten koadernoan oinarrituta egongo dira.

5.6. Aniztasunari erantzuteko neurriak

Ikasgeletan aniztasun kasu ezberdinak aurkitu ahal dira eta horregatik modu global eta indibidualizatu batean aintzat hartu behar dira. Hori dela eta Unitate Didaktiko hau aniztasuna kontutan hartuz diseinatua izan da.

Aldakuntzak egingo dira zailtasun kognitibo, sentsorialak eta motrizak dituzten ikasleentzako. Zailtasun kognitiboak dituzten ikasleekin, gainerako ikasleek egiten dituzten jarduera berdina egiten saiatuko dira, baina jarduera klasearen hasieran erakutsiko dira irudi ezberdinen bitartez. Praktikara eramateko orduan, azalpen zehatzago bat emango da eta maisu- maistrak jardueraren erakusketa egingo du.

Zailtasun sentsorialak dituzten ikasleei dagokienez, saioarekin hasi baino lehen, jarduerak moldatuko dira haiek parte hartu ahal izateko eta aukera berdintasunean egoteko. Jardueran zehar, haien klaseko kideen laguntza jasoko dute, jarduera bakoitzean haien alboan egongo direlarik. Materiala ere haien beharrei egokituta egongo da.

Amaitzeko, zailtasun motrizak dituzten ikasleei saioa edo saioak aldeztu aurretik moldatu egingo dira ikasle horien ezintasun motrizera egokituz. Aurreko kasuetan bezalaxe, klaseko kideak bere laguntza eta sostengua eskaini behar diete eta ahal duten guztia eman ikasle horiek gainerako ikasleak bezala sentitzeko.

KONKLUSIOAK

Lehen aipatu dudan bezala, azken hamarkadetan gehiegizko pisua eta obesitatea duten mutiko eta nesken kopurua izugarri handitu da. Egoera honen aurrean, igoera honen zergatien inguruan gogoeta egin behar dugu. Aipatu dugu gurasoen denbora falta janaria modu osasungarri batean prestatzeko eta seme alaben denbora urria modu lasai batean jateko, eragin handiko faktoreak direla eta otordu lasterren kontsumoaren handitzea mediterranearen dietaren kaltetan ere eragin handiko faktorea da.

Baina ez gara soilik elikadura oinarritu behar. Ikusi dugun bezala, egunero ariketa fisikoa praktikatzea, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua murrizteko onuragarria da bai eta gure funtzio organikoak hobetzeko ere. Hala ere, ikusi dugu mutikoek eta neskek jarduera sedentarioei denbora gehiago eskaintzen dietela, hala nola telebista ikusi, ordenagailuan jolastu, bideojokoetara jolastu ... ariketa fisikoa egin ordez.

Jakina da nutrizio egokia eta egunero ariketa fisikoa praktikatzea bizitza osasungarria izateko funtsezko elementuak dira. Kontuan hartzeko beste aspektua, norbanako higienea dugu, nahiz eta bigarren planoan dagoela iruditu, eta ez du zertan garrantzi gutxiagokoa izan behar. Norbanako higiena ona badugu, infekzio asko, zorriak, txantxarrak ... ekidingo ditugu eta gainera, autoestimua hobeagoa izango dugu eta gure buruarekin hobe sentituko gara; alderdi hau funtsezkoa da gu gehiago baloratzeko eta gainontzeko pertsonekin harremanatzeko orduan lagunduko du.

Azkenik, jarrerazko higiena zuzena izateko ohitura onak hartzearen garrantzia azpimarratu behar da. Egunero esfortzu handiak egiten ditugu eta posizio ez zuzenak izaten ditugu klasean eserita gaudenean, karga bat altxatzerakoan, ohean lo egiterakoan ... hau modu jarraitu batean ematen bada, aldaketak, deformazioak pairatu ahal dute eta patologia bat eragin, bizkarreko minen zergatia izateaz gain.

Etorkizunean Lehen Hezkuntzako ikasleek aldaketak, deformazioak, gaixotasun kardiobaskularrak, infekzioak, patologia desberdinak garatzen ... saihesteko, funtsezkoa iruditzen zaigu ikasleak nutrizio, higiena (pertsonala eta jarrerazkoa) egokia ez izatearen eta modu ohiko batean ariketa fisikoa ez egitearen ondorio kaltegarriez kontzientziaztea.

Aurrean aipatutakoa saihesteko ohitura batzuk ezartzea beharrezkoa da. Hauek adin goiztiarretik finkatuak izan behar dira, errazagoa delako. Ohiturak oso garrantzitsuak dira egituratzen,osatzen, segurtasuna ematen dutelako, ikaskuntza berriak osatzeko ezinbestekoak dira, gure jokatzeko modua sinplifikatzen dute eta bizikidetasunari mesede egiten diote.

Osasun, higiene eta nutrizio ohitura onak haurrek osasuna eta ongizatea izango lukete eta gaixotasun ezberdinak izateko arriskua murriztuko litzateke. Ez da soilik ona epe laburrera, baizik eta ohitura horiek adin goiztiarretik eskuratzen badituzte, etorkizunean nutrizio egokia, norbanako eta jarrerazko higiene egokia aurrera eramateko gai izango dira, hori dela eta bizitza osasungarria izango dute.

OMSek obesitatearen inguruan bildutako azken datuen arabera, gehiegizko pisua eta obesitatea duten haurren portzentaia jaitsi ezezik, handitu da eta horregatik Kontsumo eta Osasun Ministerioak 2007an “*obesidad epidémica*” terminoa sortu zuen. Datu hauek eskoletan eta etxeetan gauzak ongi egiten ari diren edo ez gogoetarako bide ematen du. Ikasleek eguneko denbora gehiena eskolan ematen dute eta horregatik, hau, nutrizio egokia, higiene ona eta osasun ona izatea bezalako alderdi garrantzitsuak lantzen diren tokia izan behar da. Epe laburrean eta epe luzean garrantzitsuak izango diren ohitura horiek eskolan eskuratu behar dituzte. Horregatik, hezkuntza komunitateak edukien irakaskuntzan duen erantzukizuna azpimarratu behar da, baina hezkuntza baloreen eta osasun ohituren transmisioan ere erantzukizun handia dauka.

Ez du zertan garrantzi gutxiagokoa izan behar, gurasoen eta tutoreen zeregina, ohiturak osatzerako orduan, nabarmendu behar da; etxean eta etxetik kanpo luzaroan ohitura bihurtuko diren arauak ezartzeaz erantzuleak dira.

Amaitzeko, “gaixotasun kardiobaskularraren tratamendurako bilioiak zuzentzen dira, baina osasuna bultzatzeko eta hezteko ez da nahikoa zuzentzen. Biak ezinbestekoak dira gaixotasun bat saihesteko, munduko heriotza lehenengo kausa da jada” (Fuster, 2011).

Jarrera egoki eta osasuntsuez ari garela uste dugu zientziek oso paper garrantzitsua jorratzen dutela gai honetan. Testuinguru honetan, gure ustez osasun zientziak arlo honekin zerikusi handia du. Honen helburua osasuna eta ongizatea mantentzea, hobetzea da; gaixotasunak sahiestea eta tratatzea; eta gizakien bizi prozesuak hobeto ulertzen saiatzen da, hala nola, bizitzarekin, osasunarekin eta gaixotasunekin erlazionatutakoak.

Gainera, osasun zientziak interdiziplinarrak dira, ikerketa batean sakontzeko zientzia ezberdinak konbinatzen dituelako. Gure ustez, hauek jarrera osasuntsuak bultzatu behar dituzte. Honen harira, Banet (2004) zientzien irakaskuntzak jarrera egokiak eta osasuntsuak bultzatu eta kontsolidatu behar ditu, gizarteko ikuspuntutik bai eta ikuspuntu indibidualetik ere. Hori dela eta, irakasleek gai hauei garrantzia handia eman behar diete eta hezkuntza maila guztietan garrantzia eman behar zaio.

Arestian ikusi dugun bezala curriculumean alderdi hauei garrantzia ematen zaie eta alderdi hauek irakaskuntzan duen garrantziari dagokionez, Banet (2001) Lehen Hezkuntzan curriculumean ematen zaion garrantzia azpimarratzen du. Irakaskuntzak ikasleetan osasun ohitura eta higiene egokia izateko ahalmena garatu behar du.

Amaitzeko kontutan hartu behar dugu ikasleek ohitura osasuntsuak eskuratzea ez dela prozesu erraza. Ohitura hauek eskuratzeko gurasoen eta eskolaren, heziketarako eremua delarik, papera oso garrantzitsua da. Jarrera egokiaren ikaskuntza oso prozesu konplexua da, ikasleek jokabide jarraibide zehatzak garatzeko ahalmenak eskuratu behar dituzte eta hauek ohiko jokabideetan isladatu behar dira (Banet, 2004).

CONCLUSIONES

Como he mencionado anteriormente, en las últimas décadas ha aumentado considerablemente el número de niños y niñas que tienen sobrepeso y obesidad. Ante esta situación tenemos que reflexionar sobre las causas de este ascenso. Hemos comentado que la falta de tiempo tanto de los padres y madres para cocinar de manera saludable y el poco tiempo de los hijos e hijas para realizar las comidas tranquilamente son factores influyentes, además del aumento del consumo de comida rápida en perjuicio de la dieta mediterránea.

Pero no solo nos tenemos que centrar en la alimentación. Como hemos visto la práctica diaria de ejercicio físico es beneficioso para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares así como la mejora de nuestras funciones orgánicas. Sin embargo, hemos visto que muchos niños y niñas dedican más tiempo a actividades sedentarias como pueden ser ver la televisión, jugar al ordenador, jugar con la videoconsola ... en vez de realizar ejercicio físico.

Es sabido que una buena nutrición y la práctica diaria de ejercicio físico son elementos fundamentales para gozar de una vida saludable. Otro aspecto a considerar, aunque parezca que esté en segundo plano, y no menos importante es la higiene personal.

Si tenemos una buena higiene personal evitaremos muchas infecciones, piojos, caries ... y además tendremos una mejor autoestima y nos sentiremos mejor con nosotros mismos; este aspecto es fundamental para valorarnos más y ayudará a la hora de relacionarnos con las demás personas.

Por último hay que destacar la importancia de adquirir buenos hábitos de una correcta higiene postural. A diario realizamos muchos esfuerzos y mostramos posiciones incorrectas al sentarnos en clase, al realizar una carga, al dormir en una cama ... si esto se produce de una manera continuada, pueden sufrir alteraciones, deformaciones y pueden desencadenar una patología. además de ser la causa de dolores de espalda.

Con el fin de evitar que en un futuro los alumnos/as de Educación Primaria sufran alteraciones, deformaciones, enfermedades cardiovasculares, infecciones, desarrollar distintas patologías ... creemos que es fundamental concienciar a los alumnos/as de las graves consecuencias que supone no

llevar una nutrición adecuada, una higiene (personal y postural) adecuada, no realizar ejercicio físico habitualmente ... en definitiva no llevar una vida saludable. Para evitar lo anteriormente mencionado, es importante establecer unos hábitos. Estos deben ser establecidos desde una temprana edad, porque resulta más sencillo. Los hábitos son muy importantes porque estructuran, forman, dan seguridad, son esenciales para formar nuevos aprendizajes, simplifican nuestra manera de actuar y favorecen la convivencia.

Creando unos buenos hábitos nutricionales, de higiene y de salud los niños y niñas gozarían de una buena salud y bienestar y se reduciría el riesgo de sufrir distintas enfermedades. No solo es bueno a corto plazo sino que adquiriendo esos hábitos desde una edad temprana, en un futuro serán capaces de seguir llevando a cabo una buena nutrición, una buena higiene personal y postural, por lo tanto llevarán una vida saludable.

Según los últimos datos recogidos por la OMS sobre la obesidad, lejos de reducir el porcentaje de niños y niñas con sobrepeso y obesidad, han aumentado hasta el punto de que el Ministerio de Salud y Consumo en 2007 creó el término de *obesidad epidémica*. Estos datos nos da que pensar si las cosas se están haciendo bien desde las escuelas y desde los hogares.

Los niños pasan el mayor tiempo del día en la escuela y por ello esta debe ser un lugar en el que se trabajen estos aspectos importantes como son la nutrición adecuada, una buena higiene y gozar de buena salud. Es en la escuela donde tienen que adquirir esos hábitos que serán importantes a corto y largo plazo. Por ello, hay que subrayar la responsabilidad que tiene la comunidad educativa en cuanto a la enseñanza de contenidos, pero también en la transmisión de valores educativos y hábitos saludables.

No menos importante es la labor de los padres y madres o tutores/as a la hora de formar hábitos, ya que tanto en casa o fuera de casa son reponsables de establecer unas reglas que a la larga se convertirán en hábitos.

Para finalizar, “Se destinan billones al tratamiento de la enfermedad cardiovascular, pero no lo suficiente en educar y promover la salud. Ambos aspectos son fundamentales para prevenir una enfermedad que ya es la primera causa de muerte en el mundo.” (Fuster, 2011).

Hablando de comportamientos adecuados y saludables, pensamos que las ciencias juegan un papel importante en este tema. En este contexto, consideramos que las ciencias de la salud tienen una relación directa con esta área. El objetivo de esta es mantener y mejorar la salud; evitar enfermedades y tratarlas; intentar entender mejor los procesos vitales, es decir, los relacionados con la vida, las enfermedades y la salud.

Es importante destacar que las ciencias de la salud son interdisciplinares, porque combina distintas ciencias para profundizar en un estudio o investigación. Consideramos que estas tienen que promover comportamientos saludables. En este sentido, Banet (2004) destaca que la enseñanza de las ciencias tiene que promover y consolidar comportamientos adecuados y saludables, desde el punto de vista individual y social. Por ello, los maestros y maestras tienen que darle importancia a estos temas y darle importancia en todos los niveles educativos.

Como hemos visto anteriormente, en el curriculum se le da mucha importancia a estos aspectos y sobre la importancia que tienen estos aspectos en la enseñanza, Banet (2001) destaca la importancia que tiene en el curriculum de Educación Primaria. La enseñanza tiene que desarrollar en los alumnos y alumnas la capacidad de adquirir hábitos saludables y una higiene adecuada.

Para finalizar, debemos tener en cuenta que no es un proceso sencillo el hecho de que los alumnos y alumnas adquieran hábitos saludables. Para adquirir estos hábitos la labor de los educadores y los padres es fundamental. El aprendizaje de comportamientos adecuados es un proceso muy complicado, los alumnos y alumnas tienen que adquirir unas capacidades para desarrollar unas pautas concretas de comportamiento, y estas tienen que verse reflejadas en comportamientos habituales (Banet, 2004).

6. Taula. Helburuak eta ondorioak.

Helburuak	Ondorioak
<ul style="list-style-type: none"> • Osasun, nutrizio eta higiene ohiturak ezagutzea bai eskolan eta eskolatik kanpo, hauen garrantziaz kontzientziatuz. • Jarduera fisikoak ongizatea lortzen duela aintzat hartzea, norbanakoak bere buruarekiko eta besteekiko jarrera arduratsua izatea higiea, osasuna eta nutrizio ohiturak aintzat hartuz. • Ariketa fisikoaren garrantzia baloratzea osasunaren orekarako eta garapenerako. • Egunero hartzen ditugun elikagai ezberdinak eta hauen propietateak ezagutzea nutrizio ohitura egokiak izateko. • Haurtzaroan nutrizio egokia izatearen garrantzia aditzera eman. • Osasun, nutrizio eta higiene ohiturak modu egokian tratatzen ez baditugu, honek eragin dezakeen ondorio kaltegarriak ezagutzea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrizio ohitura egokia eta ariketa fisikoa ezinbestekoak dira osasuntsu egoteko. • Higiearen garrantzia bai osasuna aldetik bai gure buruarekin ongi sentitzeko. • Jarrerazko higiea egokia izateko ohitura egokiak eskuratu aldakuntzak eta minak saihesteko. • Ohitura egokiak txiki-txikitik ezartzearen garrantzia helduak izango direnean ohitura horiek praktikan jartzen jarraituko ditutelako. • Hezkuntza komunitatearen eta gurasoen erantzukizuna haien seme-alabei osasun ohiturak transmititzeko orduan.

ERANSKINAK

1. ERANSKINA

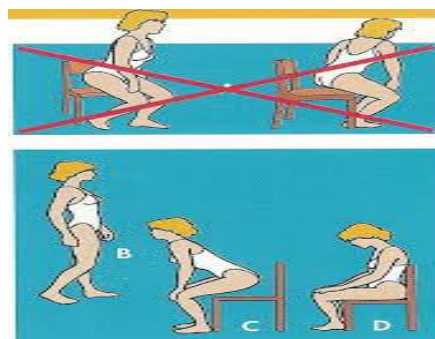
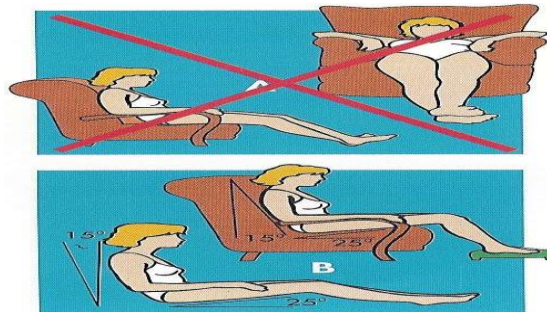
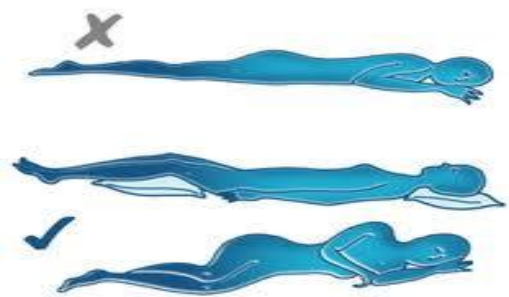
Ariketa fisikoaren onurak eta efektu positiboak

- Gure sasoi fisikoa hobetzen du.
- Gure funtzio organikoak hobetzen dira: Arnasketa, bihotzaren tamaina handitzen da, gure digestioa hobetzen da eta atsedena hobeto hartzen dugu.
- Gure hezurak handitzen dira eta muskuluak garatzen dira.
- Gure zalutasun muskularra eta mugikortasun articularra hobetzen dugu, hortaz mugimenduen ahalmena hobetzen da.
- Gaixotasunak saihesten ditugu.
- Obesitatea saihesten da.
- Toxinak eliminatzen ditugu.
- Gure ahalmenak eta mugak ezagutzen ditugu.



2. ERANSKINA

Jarrerazko higiene egokia eta desagokien adibideak



3.ERANSKINA

7.Taula. Elikagaiak eta astero kontsumitzeko maiztasuna (AESAN)

Elikagai taldeak	Maiztasuna astero
Lehenengo platera	
Arroza	1
Pasta	1
Lekaleak	1-2
Barazkiak (patatak kontuan hartzen dira)	1-2
Bigarren platera	
Haragiak	1-3
Arrainak	1-3
Arrautzak	1-2
Goarnizioa	
Entsaladak	3-4
Beste goarnizioak (patatak, lekaleak, barazkiak ...)	1-2
Postrea	
Frutak	4-5
Beste postreak (jogurta, mamia, gazta freskoa, fruitu lehorrak ...)	0-1

4. ERANSKINA

Elikagai ezberdinak. Elikagai bakoitza egingo duzun nutrizio piramidean itsasi.



ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Liburuak

Banet, E. (2001) *Los procesos de nutrición humana*. Madrid. Síntesis.

Banet, E. (Dir.) (2004) *Perspectivas para las ciencias en la educación primaria*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia.

Garber, Stephen. (2004). “*Portarse bien*”. Barcelona, España. Médicis

Woolfson, Richard C. (2004). “*Entender a su hijo*”. Barcelona, España .

Parrafon.[(12/05/2014)eskuragarri:

<http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm>]

Martinez Alicia MªAlonso; Gómez Vides Cecilia; Ibáñez Santos Javier.

(2006).“Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin”. Nafarroako Gobernua, Gizarte Ongizate, Kirol eta Gazteri Departamentua. Hezitzaileentzako gida.

Mazon Cobo, Victor; Sanchez Rodriguez , Mª Jesús; Santamaría Pérez,

Jesús;Uriel Gonzaleza, Jose Ra. 2010. 6 PRIMARIA. PROGRAMACION DE LA

EDUCACION FISICA BASADA EN COMPETENCIAS. 1ª edición. Educación

física. Madrid. INDE

Artikuluak

Armas Prado, Asun. Heraldo.es. Zaragoza. [(24/04/2014) eskuragarri: http://www.heraldo.es/noticias/gastronomia/2014/04/24/ventajas_dieta_mediterrmedi_284019_1311024.html]

De Alcantara García, Pedro (2003) *tratado de higiene escolar: guía teórico-práctica*, 4-15, [(15/05/2014) eskuragarri: <http://biblioteca.org.ar/libros/89682.pdf>]

Fundación SHE .2014.¿De padres obesos, niños obesos ?. [(18/05/2014) eskuragarri: <http://www.fundacionshe.com/es/habitos-saludables/de-padres-obesos-ninos-obesos/>].

Fuster de Carulla, Valentín (2011). Foundation for Science, Health and Education. [(20/05/2014) eskuragarri: <http://www.fundacionshe.org/es/dr-valentin-fuster/>]

García (1999), . Higiene postural para escolares de Primaria. [(08/05/2014) eskuragarri: <http://www.slideshare.net/Al3xs14/proyecto-higiene-postural>]

Healthy Children Magazine, Back to School 2007. [(16/05/2014) eskuragarri: <http://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/school/paginas/ten-tips-for-your-childs-success-in-school.aspx>].

“La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid 2010.”. [(12/05/2014)eskuragarri: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Manual_alimentacion_Diciembre_2007.pdf]

Molinero González, Olga; Castro Piñero, José; Ruiz Ruiz, Jonatan; , José Luis; Mora, J; Márquez, Sara. (2010). Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 280-289, 25(2): [(04/05/2014)eskuragarri: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3182042>]

MSc. Ortiz Martínez, Mayelín; Aguilar Valdés, Juan; MSc. Fernández Díaz, Yaíma; MSc. Suárez Medina, Ramón; Téc. Acosta Quintana, Leanne; Téc. Escobar Rojas, Vladimir; Téc. López Alayón, José Froilán(2009). Salud y resultados del aprendizaje en educandos de primaria del Consejo Popular "Cayo Hueso", (2012).*Rev Cubana Hig Epidemiol*, 50 (3): [(01/05/2014)eskuragarri: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032012000300006].

Ojeda Macías, Marco Antonio (2005). Síndrome de muerte del sedentario.
Presencia Académica. [(03/05/2014) eskuragarri:
<http://www.femmede.org.mx/wp-content/uploads/2010/06/pres2010-12.pdf>]

Pascual, Sanz Tomás (2011) suplemento X. 3894. [(11/05/2014) eskuragarri:
http://www.institutotomaspascualsanz.com/descargas/publicaciones/vivesano/vivesano_17feb11.pdf?pdf=vivesano-170311].

Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas 2013-2014. Europar Batasuna eta Nekazaritza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioa. [(09/05/2014) eskuragarri:
http://www.alimentacion.es/imagenes/es/PLAN%20NACIONAL%20FRUTAS%202013-2014_tcm5-52228.pdf].

Prado M^a Ángeles (2014). Ministerio de Educación Cultura y Deporte. [(17/05/2014)eskuragarri:
http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene_postural.pdf]

Programa piloto Perseo. Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia. N.I.P.O.: 355-07-010-9 . DEPÓSITO LEGAL: M-XXXXX-2007. [(03/05/2014)eskuragarri:
http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_as.pdf]

Rámirez C. (2013). *Promoción de la higiene postural*. [(11/05/2014) eskuragarri: http://prezi.com/vztz3s_absha/promocion-de-la-higiene-postural/]

Reverter-Masía, J.; Legaz-Arrese, A.; Jové-Deltell, M.C.; Mayolas Pi, M.C. y Vinacua Salvo, C. (2012). Intervención educativa sobre hábitos nutricionales, higiene y salud en alumnos de primaria / Educational intervention on nutritional, hygiene and health habits, in pupils of elementary. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* . 611-623, 12(48): [(10/05/2014)eskuragarri: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artintervencion317.htm>]

Romero Belluga, María Isabel Plaza Almeida, Josefa; Siurana Rodríguez, José Manuel; Vergara Gonzále, Llanos, Mateos Rodríguez, Fernando. (2008).. Prevalencia de Obesidad en escolares. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 2(4): [(03/05/2014)eskuragarri:<http://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2008000100004>]

Velasco-Peña D, Álvarez-Paneque O, Marí-Nin Y, Andrés A, Padilla-Sánchez C, Caballero-Cáceres S. (2012). *Factores de riesgo asociados con malnutrición por exceso en adolescentes*. *Revista Finlay* [revista en Internet]. 7, 2(4): [(08/05/2014) eskuragarri: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/155>]